

АЗБУКА
ЗАГАРА

УХОД
ЗА ВОЛОСАМИ

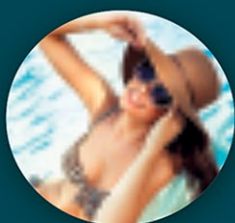
ЛЕБЕДИНАЯ
ШЕЯ

ТОЧЕЧНЫЙ
МАССАЖ
ЛИЦА

СТРОЙНАЯ
ФИГУРА

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ



ПРЕДИСЛОВИЕ

Большинство женщин хотят быть красивыми, поскольку считают, что только красивым улыбается счастье. Есть и другие точки зрения: «Не родись красивой, а родись счастливой», «В женщине в первую очередь должна быть изюминка», «Главное — здоровье, а остальное приложится», «Для семейной жизни всего важнее характер». Конечно, неплохо бы иметь все сразу: привлекательную внешность, крепкое здоровье, замечательный характер. «Ах, какое блаженство знать, что ты совершенство!» — пела знаменитая Мэри Поппинс. А ведь для того чтобы достичь совершенства, вовсе не обязательно тратить на уход за собой массу денег и времени. На самом деле все в наших собственных руках: быть молодой и здоровой, красивой и элегантной, веселой и привлекательной не так уж и трудно. Главное — не забывать посреди будничной суеты и потока неотложных дел ежедневно уделять себе минутку-другую. Все мы достойны заботы и уважения.

Красота — понятие субъективное. Недаром самый красивый человек в мире — это тот, которого ты любишь. К сожалению, многие женщины забывают простую истину: для того чтобы окружающие любили и уважали тебя, нужно проявлять разумный эгоизм и обязательно любить себя саму. Каждая женщина привлекательна по своему и заслуживает счастья. Почаще искренне восхищайтесь собой, говорите себе о том, как вы прекрасны.

Красота — понятие комплексное. Поэтому всегда следует помнить, что она невозможна без здоровья. А здоровье, в свою очередь, немислимо без правильного питания, активного образа жизни и душевного равновесия. Так что если вы решили как следует позаботиться о себе, то забота эта должна быть всесторонней, а не исчерпываться, скажем, лишь приобретением дорогого «чудодейственного» крема против морщин, который агрессивно навязывают нам ушлые производители косметических средств.

В этом томе энциклопедии представительницы прекрасного пола найдут ответы на очень многие вопросы, касающиеся красоты и здоровья. Правильный уход за кожей лица и волосами, массаж и гимнастика, борьба со стрессом, фито- и ароматерапия, косметика, которую легко приготовить из подручных средств, богатый антиоксидантами рацион питания — все это поможет женщинам в любом возрасте стать просто неотразимыми.

Будьте здоровы и счастливы!



Мы ни в коем случае не призываем читателей к самолечению. Пожалуйста, помните, что при возникновении любого рода недомогания необходимо срочно обратиться к врачу и обязательно проконсультироваться по всем вопросам с опытными специалистами.

СУХАЯ КОЖА

Повышенная сухость кожи обусловлена недостаточной деятельностью сальных желез. Сухая кожа — это один из признаков нехватки влаги в эпидермисе, а точнее, в его самом верхнем слое.



В молодости такая кожа смотрится отлично: тонкая, без жирного блеска, с нежным матовым оттенком. Но позже недостаток кожного сала, в норме выполняющего защитные функции, превращается из преимущества в недостаток. Лишенная естественной защиты кожа начинает шелушиться и выглядит раздраженной.

Сухая кожа нуждается в повышенном увлажнении. Но при этом очень важно не переусердствовать: беззащитная «обнаженная» кожа очень чувствительна и разборчива. Поэтому постарайтесь понять ее «характер» и давать ей именно тот уход, в котором она нуждается: не меньше, но и не больше. Если переборщить с косметическими средствами, сухая кожа начнет воспаляться. Призовите на помощь здравый смысл, ни в коем случае не становитесь жертвой рекламы, не поддавайтесь желанию скупить все модные новинки. Особенно страдает сухая кожа зимой, поэтому зима — не лучшее время для экспериментов. Гораздо разумнее будет отложить их на весну и лето.

Вечером сухую кожу нужно очистить косметическим молочком или специальным кремом, содержащим успокаивающие вещества (например, экстракт ромашки). Молочко смыть теплой водой или (если вода жесткая) специально подобранным тоником, не содержащим спирта. После этого следует нанести жирный увлажняющий крем, желательнее содержащий ненасыщенные жирные кислоты и керамиды — жироподобные вещества, усиливающие «скрепы» между клетками.

Внеочередного экстренного ухода сухая кожа требует после посещения парной и особенно сауны. Ведь там мы обильно потеем, а сухая кожа очень плохо реагирует на потерю влаги, тем более если это происходит быстро и в значительных количествах. Поэтому сразу после сауны нужно нанести на лицо жирный увлажняющий крем, который вы используете по вечерам.

Утром рекомендуется умыться водой из-под крана или туалетной водой без спирта и нанести дневной крем, содержащий масла и светофильтры, которые на протяжении дня будут защищать кожу от повреждающего действия ультрафиолета. Перед посещением бассейна также следует нанести защитный крем: он предохранит кожу от вредного влияния хлора, растворенного в воде.

Отправляясь на пляж, старайтесь подобрать солнцезащитный крем с высокой степенью защиты: ведь солнце — заклятый враг сухой кожи, особенно в сочетании с соленой водой. А вот в дождь и туман сухая кожа, напротив, словно бы распускается, впитывая влагу всеми порами. Поэтому при случае побалуйте свою кожу и погуляйте в ненастную погоду.



Внимание! Оливковое масло можно заменить тыквенным или любым другим растительным. Экспериментируйте, и вы непременно найдете то масло, которое идеально подходит именно вашей коже!

МАСКИ ДЛЯ СУХОЙ КОЖИ

МЕДОВАЯ МАСКА

Соединить $\frac{1}{2}$ ст. ложки меда, 2 ст. ложки оливкового масла и 2 яичных желтка. Тщательно перемешать и слегка подогреть, ни в коем случае не доводя смесь до кипения, чтобы желтки не свернулись. Разделить смесь на 4 части. С помощью ватного тампона в 4 приема с интервалом в 5 мин нанести теплый состав на лицо. Затем выждать еще 5 мин и умыться теплой водой.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ СМЕТАННАЯ МАСКА

Соединить 1 ст. ложку жирной сметаны и 1 ст. ложку измельченных листьев свежей петрушки. Как следует все перемешать. Нанести получившуюся массу на лицо и оставить на 15–20 мин, после чего смыть теплой водой.

ТРАВЯНАЯ МАСКА

Соединить в равных долях траву тысячелистника, траву зверобоя, цветки ромашки, листья земляники, листья ежевики и шишки хмеля. Тщательно измельчить и перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, накрыть крышкой и настаивать 20 мин. Процедить, отжать. Натереть на мелкой терке 1 сладкое яблоко и добавить его в травяной настой. Если смесь получилась слишком жидкой, добавить для связывания 1 яичный желток. Как следует все перемешать. Нанести получившуюся массу на лицо и оставить на 15 мин, после чего смыть теплой водой.

ТВОРОЖНАЯ МАСКА

Соединить 1 ст. ложку жирного творога и 1 ст. ложку жирных сливок. Добавить 1 ст. ложку слегка подогретого оливкового масла и перемешать. Затем добавить 1 щепотку измельченной в кофемолке морской соли и еще раз тщательно все перемешать. Нанести получившуюся массу на лицо и оставить на 15 мин, после чего смыть теплой водой.



Повышенная сухость кожи — настоящий бич жителей больших городов, где экологическая обстановка оставляет желать лучшего, а в квартирах повсеместно распространено паровое отопление, буквально высасывающее влагу из незащищенной кожи.



Увлажнению воздуха в комнате способствуют домашние растения. Поэтому людям с сухой кожей рекомендуется поставить на окно хотя бы пару горшков с цветами.

ЖИРНАЯ КОЖА

Особенностью жирной кожи является толстый слой эпидермиса с большим количеством сальных желез.

Поскольку сальные железы вырабатывают кожное сало, сохраняющее влагу, жирная кожа практически не страдает от обезвоживания, дольше остается молодой и эластичной, на ней позже появляются морщины. Это ее существенный плюс, однако есть и минусы: постоянный жирный блеск, расширенные поры, угри — забившиеся протоки сальных желез и прыщи — те же самые забившиеся протоки, но только воспалившиеся.

Повышенная жирность кожи часто встречается у юношей и девушек в период полового созревания. Это своего рода реакция на большие дозы половых гормонов, попадающие в кровь. Не стоит огорчаться, со временем кожа начнет «вести себя лучше», главное — набраться терпения и правильно за ней ухаживать. Ни в коем случае нельзя увлекаться подсушивающими спиртовыми лосьонами и пилингами: ведь они разрушают естественную защиту кожи.

Зачастую ухудшение состояния кожи является тревожным звонком, и следует поскорее обратиться к врачу. Так, кожа может неожиданно начать «засаливаться», если нарушена работа органов пищеварения.

Еще одной причиной избыточного жира на коже может быть неправильное питание, увлечение фастфудом, сладкими калорийными блюдами, злоупотребление пряностями.

Проверить жирность своей кожи очень просто: нужно через 1–2 ч после умывания приложить ко лбу, носу, подбородку и щекам полоски папиросной бумаги. Если там останутся сальные пятна, то кожа жирная.

В этом случае необходимо пересмотреть рацион, включив в него побольше овощей, фруктов, зерновых и молочнокислых продуктов.



Ежедневный уход за жирной кожей включает в себя умывание 2 раза в день прохладной водой (горячая вода стимулирует работу сальных желез) и использование мягкого геля или пенки для умывания, содержащих антибактериальные компоненты и успокаивающие эфирные масла чайного дерева, лимона или базилика. Можно также умываться и обыкновенным кислым молоком.

Для ухода за жирной кожей предпочтительнее использовать не крем, а эмульсию, которая впитывается, не оставляя жирного блеска. Наносите ее утром и вечером. И не забывайте о питательных масках: их можно делать 3–4 раза в неделю. А вот проводить пилинги следует не чаще чем 1 раз в 2 недели. Эта процедура дает моментальный косметический эффект: снимается старый ороговевший слой кожи с кожным салом. Но если делать пилинги слишком часто, результат будет обратным: кожа, защищаясь, начнет вырабатывать еще больше сала.

МАСКИ ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

ДРОЖЖЕВАЯ МАСКА

Соединить 1 ст. ложку пекарских дрожжей, 3 ст. ложки кислого молока, 1 ч. ложку свежесжатого лимонного сока и 5 капель 3%-ного раствора перекиси водорода. Как следует все перемешать, слегка взбить венчиком. Нанести получившуюся массу на лицо и оставить на 10–12 мин, после чего смыть теплой водой.

Внимание! Кислое молоко можно заменить простоквашей, кефиром или натуральным биоогуртом!

ХЛЕБНАЯ МАСКА

Взять 2 ломтика ржаного черного хлеба. Корочки срезать, а мякиш размочить в 100 мл кислого молока или нежирного кефира и растереть пальцами. Нанести получившуюся кашицу на лицо и оставить на 20–25 мин, после чего смыть прохладной водой.

ОТБЕЛИВАЮЩАЯ МАСКА

Соединить 1 ст. ложку измельченной свежей зелени петрушки, 1 ч. ложку свежесжатого лимонного сока, 2 ст. ложки кефира и 1 ч. ложку пшеничной муки. Как следует все перемешать. Нанести получившуюся массу на лицо и оставить на 15 мин, после чего смыть теплой водой.

Внимание! Пшеничную муку можно заменить крахмалом!



Жирная кожа с расширенными порами, как правило, встречается у юных девушек и лишь у 10 % взрослых женщин.



МАСКА ПРОТИВ УГРЕЙ

Развести порошок зеленой глины негазированной минеральной водой до консистенции жидкого теста и оставить набухать на 45 мин. Нанести маску на лицо и оставить на 20–25 мин, после чего смыть теплой водой.

МАСКА НА ОСНОВЕ БЕЛОЙ ГЛИНЫ

$\frac{1}{2}$ ст. ложки белой косметической глины развести кислым молоком до консистенции густой сметаны. Нанести маску на лицо и оставить на 10–12 мин, после чего снять влажным ватным тампоном.



Ни в коем случае нельзя выдавливать прыщи, в особенности те, которые расположены выше линии верхней губы. Гной может попасть в кровоток, а оттуда — в головной мозг. Для избавления от прыщей врачи рекомендуют применять салициловую и цинковую мази. Эти препараты не содержат гормонов, однако эффективно борются с инфекциями и воспалением кожи.

ЧУВСТВИТЕЛЬНАЯ КОЖА

Характерными особенностями чувствительной кожи является то, что она продуцирует мало кожного сала и имеет очень тонкий слой эпидермиса.

Чувствительная (проблемная) кожа буквально «открыта всем ветрам», и к тому же у нее существенно снижены ресурсы для восстановления. Она моментально реагирует на любой перепад температур, на ветер, солнце, мороз и даже на косметические процедуры: появляются раздражение и шелушение, ощущение стянутости, зуд. Да и в периоды между обострениями такая кожа остается раздраженной, заметен кожный рисунок, появляются пигментные пятна. Восстанавливается она очень медленно и с трудом, в ней быстро развиваются процессы старения.

Причинами повышенной чувствительности могут быть наследственные факторы, но чаще это все-таки нерациональное питание, неправильный уход за кожей и агрессивная внешняя среда.

Что же делать, если у вас проблемная кожа?

Прежде всего нормализовать диету, убрать из нее насыщенные животные жиры и избыточные углеводы. Обязательно следует включить в пищу растительные масла высокого качества (оливковое, тыквенное, кунжутное), а также овощи, богатые клетчаткой, и фрукты, содержащие пектиновые вещества. Все эти продукты налаживают моторику кишечника, а его состояние моментально отражается на коже. Чувствительную кожу стоит подкармливать и снаружи, регулярно делая питательные маски. А вот ежедневный уход лучше сократить до минимума и пользоваться только знакомыми средствами, которые ваша кожа абсолютно точно

хорошо переносит. Очищать ее лучше молочной сывороткой, а не косметическим молочком. В дневном креме должны присутствовать светофильтрующие вещества, защищающие кожу. Обязательно наносите его перед посещением бассейна. Выбирайте ночной крем, обладающий максимальным увлажняющим эффектом. И всегда держите под рукой ромашку: ее раствор является лучшим средством, чтобы успокоить раздраженную кожу.



Кроме того, советуем вам обратить особое внимание на приведенные на с. 44–47 рекомендации по борьбе со стрессом — ведь кожа отражает внутреннее состояние человека. Если вы научитесь не нервничать и правильно распределять свои силы, отличать серьезные проблемы от пустяковых переживаний, ваше здоровье существенно улучшится, а значит, улучшится и ваша внешность, в том числе и состояние кожи. И ни в коем случае не злоупотребляйте косметикой: после снятия макияжа чувствительная кожа часто выглядит измененной, истощенной и нуждается в восстановлении.



МАСКИ ДЛЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНОЙ КОЖИ

МАСКА ИЗ ЛЬНЯНОГО СЕМЕНИ

2 ст. ложки льняного семени измельчить в кофемолке, залить небольшим количеством воды и проварить, чтобы образовалась клейкая кашка. Теплую массу нанести на лицо и оставить на 10–15 мин, после чего смыть теплой водой.



Хотя на проблемы с чувствительной кожей жалуются почти 70 % представительниц прекрасного пола, однако от рождения ее имеют всего 12 %. Как правило, это женщины с тонкой белой кожей, очень светлыми или рыжими волосами, голубыми или зелеными глазами. У остальных 58 % кожа становится чувствительной под влиянием внешней среды.

ФРУКТОВО-ОВОЩНАЯ МАСКА

Соединить 2 ст. ложки измельченной мякоти персика, 1 ст. ложку измельченной мякоти лимона, 1 ст. ложку натертого на мелкой терке огурца. Тщательно перемешать. Очень медленно, тонкой струйкой, постоянно помешивая, добавить $\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки. Получившуюся густую массу нанести на кожу и оставить на 15 мин, после чего смыть прохладной водой.



МАСКА С АЛОЭ

Соединить 1 яичный желток и 1 ч. ложку сока алоэ вера. Тщательно перемешать. Разделить смесь на 3 части. Нанести на лицо в 3 приема, с интервалом в 3 мин. Затем подождать еще 10 мин, после чего смыть теплой водой.



Считается, что при чувствительной коже хорошо пользоваться детской косметикой. Но это не так: кожа взрослой женщины нуждается в антиоксидантах — веществах, препятствующих старению. А они, разумеется, не входят в состав косметических средств, предназначенных для малышей.



ТРАВЯНАЯ МАСКА

Соединить в равных количествах листья подорожника большого, листья мяты перечной, листья крапивы, листья одуванчика и цветки ромашки лекарственной. Тщательно измельчить, перемешать. 1 ст. ложку смеси залить 100 мл крутого кипятка. Процедить, отжать. Добавить 1 ч. ложку меда, перемешать. Очень медленно, тонкой струйкой, постоянно помешивая, добавить $\frac{1}{2}$ стакана пшеничной муки. Получившуюся густую массу нанести на кожу и оставить на 15 мин, после чего смыть прохладной водой.



Для чувствительной кожи особенно полезны маски на основе розовой глины.



УВЯДАЮЩАЯ КОЖА

Увядающей считается кожа, на которой вследствие истощения ресурсов организма, нехватки витаминов и потери природной влаги становятся заметны возрастные изменения.



Старение — естественный процесс, и если шрамы украшают мужчину, поскольку свидетельствуют о его храбрости и перенесенных испытаниях, то морщины на лице женщины красноречиво говорят о ее мудрости и жизненном опыте.

В норме возрастные изменения кожи лица должны возникать лишь после пятидесяти лет. Но, к сожалению, зачастую увядание начинается слишком рано. Причем происходит это не оттого, что женщина много испытала и передумала, а потому лишь, что она неправильно ухаживала за своей кожей, в особенности если от природы ей досталась сухая или чувствительная кожа, на которой следы увядания более заметны. Кроме того, преждевременному старению способствуют неправильное питание, курение и неумеренное потребление алкоголя, резкое снижение веса, нарушение пищеварения, заболевания печени и некоторые эндокринные заболевания (гипотиреоз, гиперфункция

надпочечников), постоянные стрессы и перенапряжение, неблагоприятная экологическая обстановка, а также злоупотребление косметикой и использование некачественной декоративной косметики.

Что же предпринять в такой ситуации, чтобы повернуть процесс вспять или хотя бы затормозить его?

Умываться лучше всего прохладной водой, а сразу после умывания нежелательно выходить на улицу. Если водопроводная вода слишком жесткая, вскипятите ее и добавьте 1 ч. ложку соды на 1 л воды.

При утреннем умывании можно тонизировать увядающую кожу, используя настои трав. Травы хорошо добавлять и в лосьоны для очищения кожи. Вечером полезно сделать питательную фруктовую маску, причем процедуру очищения желательно проводить не позже чем за 1–2 ч до сна. Очень хорошо, если ночной крем также будет содержать экстракты ягод и фруктов.

Кроме того, на увядающую кожу чрезвычайно благотворно влияет косметический массаж (более подробно об этом см. в следующем разделе).

Необходимо тщательно беречь увядающую кожу от пагубного воздействия солнечных лучей, резкого ветра, хлорированной воды в бассейне. Летом рекомендуется носить шляпы с широкими полями и солнцезащитные очки, загорать лишь до 10 ч утра, а перед выходом на улицу наносить на кожу крем, защищающий ее от ультрафиолетовых лучей.

Очень важно включить в рацион побольше овощей, фруктов, ягод и зелени. Особенно полезны для увядающей кожи петрушка, сельдерей, молодая крапива и морковь. И еще нужно обязательно соблюдать режим труда и отдыха: не проводить много времени за компьютером, высыпаться, регулярно бывать на свежем воздухе, по возможности вести активный образ жизни и заниматься спортом.

УХОД ЗА УВЯДАЮЩЕЙ КОЖЕЙ

ТРАВЯНОЙ НАСТОЙ ДЛЯ УМЫВАНИЯ

Соединить 1 ч. ложку измельченной коры дуба и 1 ст. ложку цветков липы. Тщательно перемешать, залить 2 стаканами крутого кипятка, накрыть крышкой и настаивать 2 ч. Процедить, отжать. Использовать для умывания утром и вечером. Хранить в холодильнике.



Если морщины вокруг глаз начинают появляться в молодом возрасте, необходимо проверить остроту зрения. Проследите также, чтобы у вашего компьютера были удобные настройки экрана и вам не приходилось щуриться.

КЛУБНИЧНО-МЕДОВАЯ МАСКА

Размять вилкой 3–4 ягоды спелой клубники. Добавить 1 ч. ложку меда и 1 ч. ложку оливкового масла. Растереть до однородного состояния. Нанести получившуюся массу на лицо и оставить на 15 мин, после чего смыть теплой водой.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ МОРЩИН

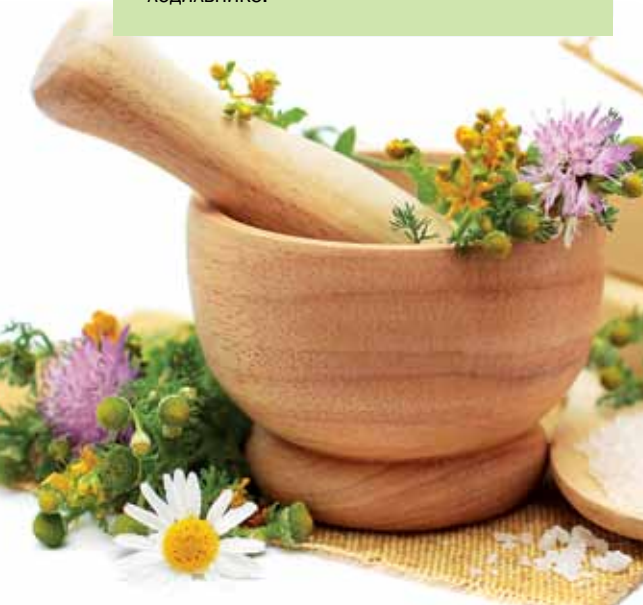
Натереть на мелкой терке 200 г мякоти молодого кабачка и отжать сок через марлю. Добавить в сок желток 1 яйца и тщательно перемешать. Получившуюся массу нанести на лицо и оставить на 15 мин, после чего смыть теплой водой.

ЛОСЬОН ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ КОЖИ

Соединить 1 ст. ложку цветков ромашки, 1 ст. ложку листьев мяты и 1 ст. ложку травы зверобоя. Тщательно измельчить, перемешать. Залить 0,75 л воды, довести до кипения и варить на медленном огне 7 мин. Процедить, отжать. Добавить $\frac{1}{3}$ стакана белого вина и 2 ч. ложки свежевыжатого лимонного сока. Перемешать и настаивать 3 ч. Хранить в холодильнике.



Раннее возникновение морщин может быть обусловлено неправильным положением головы во время ночного сна. Как известно, привычка спать на больших высоких подушках способствует образованию морщин в области шеи и подбородка.



КЛАССИЧЕСКИЙ МАССАЖ ЛИЦА

Массаж стимулирует кровообращение, нормализует отток лимфы, восстанавливает упругость и эластичность кожи.



1 Поглаживание. Большой палец зафиксирован под нижней челюстью. Указательный, средний и безымянный пальцы легко спускаются по щеке к углу нижней челюсти, а затем — вся ладонь спускается к середине ключицы.



2 Поглаживание подбородка. Указательный палец на верхней губе, средний палец — под нижней губой, безымянный и мизинец — под подбородком. Производить поглаживание до нижнего угла челюсти. Подбородок растирать круговыми движениями указательного, среднего и безымянного пальцев. Носогубную складку растирать в поперечном направлении.



3 Средним и безымянным пальцами поглаживать подглазничную область до виска.





4 Нижнее веко поглаживать указательным пальцем от виска к переносице, а верхнее — от переносицы к внешнему углу глаза.



5 Легонько пощипывать брови изнутри к наружной стороне.



6 Производить поперечное поглаживание и легкое растирание мышц лба. Акцент делать на продольной складке между бровями и на углах глаз. На висках — круговое растирание в виде спирали.



7 Выполнять легкое растирание вдоль боковой поверхности шеи от середины ключицы к углу нижней челюсти, потом — к середине подбородка и оттуда — к мочкам ушей. Затем — к верхней губе, по краю крыльев носа и по подглазничной области щек к вискам, а оттуда — вновь к углам нижней челюсти.

8 Повторное растирание мышц лба.



9 Легкое поколачивание кончиками пальцев по тем же линиям, что и в пункте 7.



Абсолютными противопоказаниями к массажу лица являются гнойничковые и аллергические заболевания кожи, экзема, дерматит и наличие плоских бородавок.

АЗБУКА ЗАГАРА

Вредно или полезно загорать? Ответ на этот вопрос может быть лишь один: все хорошо в меру.



ЗАГОРАЕМ НА ОТКРЫТОМ ВОЗДУХЕ

Если вы едете на юг, не забывайте, что режим солнечного облучения там совсем другой и можно легко сгореть, не заметив вовремя, что вам уже достаточно. Солнечные ожоги очень коварны: они проявляются лишь через несколько часов. Поэтому заблаговременно приобретите не только солнцезащитный крем с высокой степенью защиты, но и средство для лечения ожогов. В первые дни носите одежду с длинным рукавом и снимайте ее лишь ненадолго, чтобы кожа загорала постепенно. Старайтесь побольше находиться в тени и обязательно носите головной убор. И помните, что лучше всего загорать в движении: во время купания, прогулок или игр на пляже. Лежа на солнце, особенно около воды, легко получить солнечные ожоги.

ЗАГОРАЕМ В СОЛЯРИИ

ЧЕМ ПОЛЕЗНО УЛЬТРАФИОЛЕТОВОЕ ИЗЛУЧЕНИЕ

- стимулирует иммунную систему, что особенно важно осенью и зимой
- в темное время года пробуждает наш мозг от зимней спячки
- активизирует процесс выработки витамина D₃, нормализует обмен кальция и фосфора, что способствует укреплению мышц и кожной ткани

ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПОСЕЩЕНИЯ СОЛЯРИЯ

- пигментные пятна
- витилиго
- многочисленные и крупные родинки
- гнойная сыпь
- туберкулез
- гипертония
- тяжелые заболевания сердца, печени и почек
- доброкачественные опухоли любой локализации

Как правильно выбрать солярий

- Наиболее безопасными являются солярии туннелеобразной формы, оснащенные лампами низкого давления: там риск ожога кожи минимален.
- Выбор между горизонтальным и вертикальным солярием — дело вкуса. Качество загара не зависит от того, в каком положении вы загораете. Гораздо важнее умение персонала подобрать правильный режим.



- Дополнительным бонусом является наличие в солярии своего врача, который составит для вас индивидуальный график процедур.
- В некоторых моделях вертикальных соляриев имеются специальные усиленные лампы для загара лица, однако посетители невысокого роста не могут воспользоваться ими, если солярий не оснащен лифтом. В горизонтальных соляриях также нужны специальные лампы для загара лица, иначе возникает риск обжечь кожу носа. Дорогие солярии оснащены кондиционерами, стереосистемами и аппаратами для ароматерапии.

Правила безопасного загара

- Следует выбрать оптимальный режим загара и тщательно его соблюдать.
- Перед посещением солярия необходимо полностью удалить макияж, нанести на губы защитный бальзам, снять все украшения и контактные линзы.
- Глаза следует защитить темными очками, волосы — шапочкой, а грудь — специальными накладками или лифчиком.
- Помните, что употребление в пищу некоторых продуктов (цитрусовых, сельдерея, кориандра, петрушки, фенхеля, укропа, горчицы, инжира), а также водные процедуры и эпиляция повышают чувствительность кожи к воздействию ультрафиолетового излучения. Поэтому обязательно предупредите персонал солярия, чтобы для вас подобрали щадящий режим.
- Если вы почувствовали себя плохо, не стесняйтесь немедленно прервать сеанс и обратиться к врачу.
- После сеанса коже потребуется дополнительное увлажнение. Используйте увлажняющие кремы с антиоксидантами.



Если вы принимаете лекарства, перед посещением солярия внимательно изучите аннотации: многие препараты повышают чувствительность кожи к ультрафиолету, так что можно получить ожоги даже при самом мягком режиме загара.

Какой режим загара вам подходит

Режим загара зависит от типа вашей кожи.

I тип (кельтский): кожа очень светлая, волосы рыжеватые, глаза зеленые. Веснушек очень много, а грудные соски очень светлые. Поскольку такая кожа крайне чувствительна к воздействию ультрафиолета, загар в солярии этим людям противопоказан.

II тип (светлокожий европеец): кожа и грудные соски светлые, веснушек мало или нет совсем. Глаза серые, голубые или зеленые, волосы светлые или каштановые. Такие люди чувствительны к ультрафиолетовым лучам и легко обгорают. Рекомендуется начинать с сеансов по 3–5 мин, с интервалами 2–3 дня. В дальнейшем продолжительность процедуры не должна превышать 10 мин.

III тип (темнокожий европеец): кожа светлая или слегка смуглая, грудные соски темные. Волосы темно-русые или каштановые, глаза серые или карие, веснушки, как правило, отсутствуют. Рекомендуются сеансы по 15 мин (первый — 10 мин) с интервалами 1–2 дня.

IV тип (средиземноморский): кожа смуглая, оливковая, грудные соски темные. Волосы и глаза темные, веснушки отсутствуют. Такие люди хорошо загорают и не подвержены ожогам. Им можно сразу начинать с сеансов продолжительностью 20 мин.



В погоне за красотой не стоит забывать о здравом смысле. В последнее время психологи все чаще сталкиваются с танорексией — болезненной страстью к загару. Особенно подвержены ей юные девушки, проживающие в странах с холодным климатом. Люди, страдающие танорексией, становятся настоящими фанатиками соляриев и проводят там все свободное время, нанося немалый ущерб своему здоровью. Поэтому помните: очень важно вовремя остановиться!



СУХИЕ ВОЛОСЫ

Если сальные железы кожи головы выделяют недостаточное количество кожного жира, то волосы становятся сухими и ломкими.

Сухие волосы тусклые и лишены блеска, они легко секутся, обладают незначительным объемом, из них трудно соорудить пышную прическу. Повышенная сухость волос, так же как и кожи, может быть врожденной. Однако значительно чаще эта особенность все-таки является приобретенной. И причины тут самые разные: заболевания органов пищеварения, эндокринные нарушения (гипотиреоз, гиперфункция коры надпочечников), неблагоприятная экологическая ситуация, злоупотребление синтетическими средствами для окраски, укладки и завивки волос. Если натуральная хна питает и защищает волосы, то многие синтетические красители, в особенности препараты для осветления волос, зачастую разрушают кутикулу волоса и повреждают корни. Следует также соблюдать меру при пользовании феном и электрическими щипцами для завивки.



Если вы подозреваете, что ваши волосы стали сухими в результате неправильного ухода, то прежде всего нужно внимательно изучить состав тех шампуней и бальзамов, которые вы применяете, убедиться, что они действительно подходят для вашего типа волос и содержат питательные вещества, защищающие кожу головы. Важно также, чтобы шампуни не вызывали у вас аллергию, признаками которой могут быть появление перхоти, раздражение кожи головы, зуд и боль. Вообще мыть голову желательно пореже, в идеале не чаще 1 раза в 5–7 дней, ведь сухие волосы за счет сниженного выделения кожного сала долго выглядят чистыми. Что же касается ежедневного ухода, достаточно лишь освежать голову, принимая душ — мочить волосы, но не мыть их.

Подберите маски, которые действительно благотворно влияют на ваши волосы, и делайте их регулярно. Очень полезно мыть голову размоченным в кефире хлебом, а также перед мытьем втирать в кожу головы репейное, касторовое или оливковое масло.

Крайне важно правильно подобрать расческу: у нее не должно быть острых концов, расчесывание не должно причинять боль. Хорошо приобрести массажную щетку — пластмассовую или, еще лучше, деревянную, с закругленными концами.



И напоследок рекомендация, которая уже не раз повторялась в этой книге, но тем не менее не утратила актуальности: проследите, чтобы в вашем рационе было достаточно фруктов и овощей, ведь они снабжают весь организм, в том числе и волосы, витаминами и минеральными веществами. Обязательно нужно есть черный ржаной хлеб: он содержит много витаминов группы В, необходимых для роста и питания волос.

В жаркие солнечные дни прикрывайте голову шляпкой или косынкой. Это не только предотвратит солнечный удар, но и защитит кожу вашей головы от высыхания. Следите только, чтобы головной убор хорошо вентилировался и не превращался в микропарилку.

УХОД ЗА СУХИМИ ВОЛОСАМИ

ХЛЕБНЫЙ «ШАМПУНЬ»

Раскрошить 3–4 кусочка ржаного черного хлеба. Залить 1 стаканом кефира, перемешать и оставить на 2–3 ч в теплом месте. Затем еще раз тщательно перемешать, встряхнуть и использовать для мытья волос.

Внимание! Кефир можно заменить пивом! Кроме того, пиво — прекрасный лосьон для укладки. Оно придает сухим волосам живой, здоровый блеск.

КЕФИРНАЯ МАСКА

Добавить в 6 ст. ложек кефира желток 1 яйца, перемешать и слегка взбить вилкой. Получившуюся массу нанести по всей длине волос и надеть сверху шапочку для душа. Через 15–20 мин смыть теплой водой.

Внимание! Следует помнить о том, что кефир вымывает из волос пигмент. Поэтому нежелательно наносить данную маску на окрашенные волосы: она частично смывает краску.



Светлые волосы после мытья хлебом могут потемнеть. Однако не пугайтесь, это временный эффект: через несколько дней натуральный цвет восстановится.

ЯИЧНО-ЛИМОННАЯ МАСКА

Соединить желток 1 яйца, 1 ст. ложку репейного, касторового или оливкового масла и 1 ст. ложку лимонного сока. Тщательно все перемешать и нанести получившуюся массу на корни волос, слегка массируя их, а затем равномерно распределить смесь по всей длине волос, смазывая их. Оставить на 40 мин, после чего смыть теплой водой.



Приобретенная сухость волос может быть следствием дистрофии, связанной с недостатком питания, или (значительно чаще) так называемой нервной анорексии — болезненной страсти к похуданию: сражаясь с жиром, некоторые представительницы прекрасного пола теряют ощущение реальности, и их вес снижается ниже физиологической нормы. В результате кожа становится тонкой и сухой, а волосы сохнут и выпадают. В данном случае необходима помощь психотерапевта.

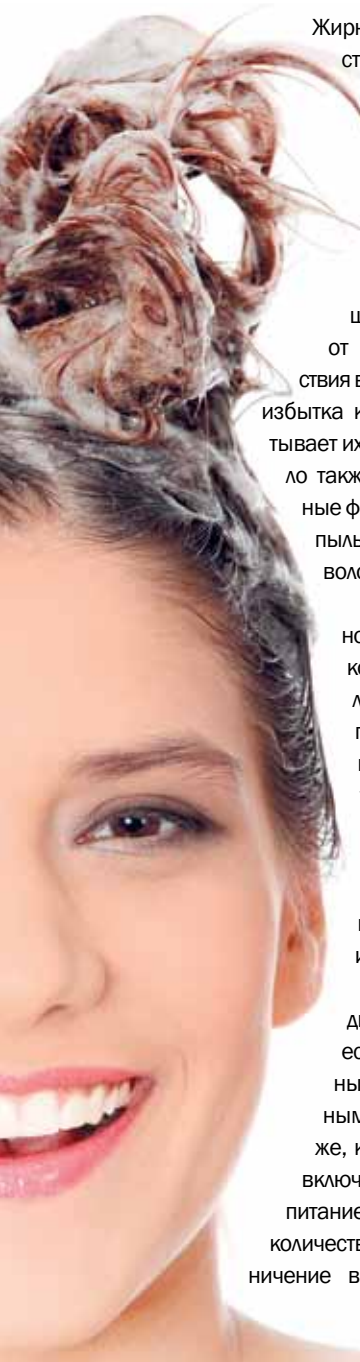
МЕДОВО-ТВОРОЖНАЯ МАСКА

Соединить 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку оливкового или подсолнечного масла и 3 ст. ложки измельченного нежирного творога. Как следует все перемешать. Если смесь получилась слишком густой, разбавить ее 1/2 стакана молока. Нанести сначала на корни, а затем — по всей длине волос. Обмотать голову полиэтиленом, а поверх него — полотенцем. Оставить на 30 мин, после чего смыть теплой водой.



ЖИРНЫЕ ВОЛОСЫ

Если железы, расположенные на коже головы, производят слишком много кожного сала, то волосы становятся жирными.



Жирные волосы очень быстро становятся грязными. Проходит всего лишь один-два дня после мытья, и они уже повисают некрасивыми сосульками, на них накапливаются пыль и уличная копоть. С другой стороны, эти волосы лучше, чем сухие, защищены от неблагоприятного воздействия внешней среды именно из-за избытка кожного сала, которое окутывает их, словно чехлом. Кожное сало также хорошо очищает волосные фолликулы, унося с собой всю пыль и грязь. Поэтому жирные волосы практически не секутся.

Как правило, волосы становятся жирными в подростковом возрасте, в период полового созревания, так как половые гормоны стимулируют работу сальных желез. Затем волосы могут как вновь стать нормальными, так и остаться жирными. Последнее особенно часто бывает при неправильном питании и уходе.

Очень важно не навредить волосам, не разрушить их естественную защиту. Основные принципы ухода за жирными волосами в целом такие же, как и за жирной кожей. Они включают в себя: рациональное питание, содержащее достаточное количество фруктов и овощей; ограничение вредных (животных) жиров и обогащение рациона

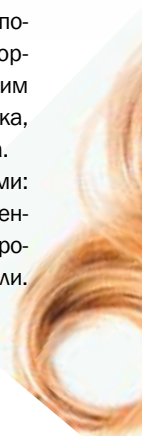
полезными (растительными) жирами; прогулки на свежем воздухе и физическую активность; защиту от солнца; своевременное лечение заболеваний желудочно-кишечного тракта и печени.

Жирные волосы нужно мыть мягкими шампунями, теплой или прохладной, но ни в коем случае не горячей водой, так как она усиливает секрецию кожного сала. Можно использовать самодельный горчичный шампунь, который подсушивает кожу и хорошо питает корни волос. Очень полезна бесцветная хна, которая эффективно борется с избыточным салоотделением кожи головы. За 2–3 ч до мытья рекомендуется втирать в кожу головы сок моркови.



После мытья жирные волосы необходимо споласкивать настоями трав, которые укрепляют корни, а также обладают успокаивающим и легким дубящим действием. К ним относятся ромашка, календула, крапива, кора дуба и корень лопуха.

Не стоит увлекаться питательными масками: жирные волосы в целом не нуждаются в интенсивном питании, поэтому проводить такие процедуры следует не чаще чем 1 раз в 1–2 недели.





Ну и разумеется, не стоит злоупотреблять синтетическими красителями и средствами для укладки волос, а также слишком часто пользоваться феном и электрическими щипцами для завивки. Химическая завивка подсушивает жирные волосы, поэтому она может быть даже показана им как лечебное средство. Однако помните: во всем следует соблюдать меру.

УХОД ЗА ЖИРНЫМИ ВОЛОСАМИ

ГОРЧИЧНЫЙ ШАМПУНЬ

Смолоть в кофемолке 4–5 ст. ложек сушеных листьев крапивы или сушеных цветков ромашки. Добавить 1 ст. ложку горчичного порошка, $\frac{1}{2}$ ст. ложки порошка имбиря и 10 ст. ложек ржаной муки. Тщательно все перемешать. Для мытья развести необходимое количество смеси (в зависимости от длины волос) кипяченой водой до консистенции сметаны. Нанести на влажные волосы, не давая стекать по шее, помассировать кожу головы, смыть. Ополоснуть волосы водой, подкисленной соком лимона или яблочным уксусом (из расчета 1 ч. ложка на 1 л воды).

НАСТОЙ ДЛЯ ОПОЛАСКИВАНИЯ ВОЛОС

Соединить 1 ст. ложку травы мать-и-мачехи, 1 ст. ложку листьев крапивы, 1 ст. ложку листьев подорожника и 1 ст. ложку травы зверобоя. Тщательно измельчить, перемешать. Смесь залить 0,5 л крутого кипятка, накрыть крышкой и настаивать 20–30 мин. Процедить, отжать. Ополаскивать волосы после мытья.



Мыть голову лучше начиная с затылка. Наклонитесь так, чтобы волосы свесились вниз (если они у вас длинные), и нанесите шампунь на заднюю часть головы. Если поступать наоборот, то более тонким волосам, расположенным спереди, достаются ударные дозы шампуня и они быстрее повреждаются.

ПИТАТЕЛЬНАЯ МАСКА

2 среднего размера сырых клубня картофеля очистить и натереть на мелкой терке, лишнюю жидкость отжать. Смешать с 1 стаканом кефира и нанести получившуюся кашу на волосы. Замотать голову полотенцем и оставить на 30 мин, после чего тщательно смыть.



БАЛЬЗАМ ДЛЯ СУХИХ КОНЧИКОВ

Обладательницы длинных шевелюр нередко сталкиваются с такой проблемой: корни волос у них жирные, а кончики — сухие. В этом случае волосам необходим дополнительный уход.

В 100 мл теплой воды добавить 2 ст. ложки свежесжатого сока лимона и 1 ч. ложку глицерина. Как следует все перемешать. Втереть получившуюся массу в чистые подсушенные кончики волос и оставить на 1 ч, после чего смыть.



Для того чтобы ваши кожа и волосы (независимо от того, к какому типу они относятся) всегда были красивыми, соблюдайте 2 несложных универсальных правила: старайтесь спать не менее 8 ч и выпивайте по возможности не менее 2 л чистой негазированной воды в сутки.

ПЕРХОТЬ (СЕБОРЕЯ)

Перхоть (себорея) — это заболевание грибковой природы, характеризующееся отслойкой мелких ороговевших чешуек с кожи головы, а иногда и с поверхности тела.

ВИДЫ ПЕРХОТИ

1. Сухая перхоть вызвана поражением кожи грибком *Pityrosporum ovale*, присутствующим абсолютно у всех людей. При нарушениях иммунного и эндокринного характера, а также при неправильном питании грибок активизируется и вызывает ускоренный рост и отмирание клеток кожи головы. Отмершие клетки образуют белые чешуйки, которых в данном случае накапливается гораздо больше нормы. Они скапливаются у корней волос, слипаются между собой и не удаляются естественным путем. Вследствие вычесывания чешуек и частого мытья волос повреждается кожа головы и повышается ее сухость, развиваются воспаления и зуд. Волосы становятся сухими, секутся, легко выпадают; особенно страдают корни.

2. Жирная перхоть связана с увеличением секреции кожного сала, которое закупоривает протоки желез. Покрывающий кожу тонкий салыный слой образует своеобразную пленку, которая мешает нормальному удалению отмерших клеток. На фоне жирных, как будто смазанных маслом волос появляются желтые чешуйки. Химический состав кожного сала меняется, в нем легко развиваются микроорганизмы. Это приводит к появлению на коже головы небольших гнойников и к выпадению волос.

3. Смешанная перхоть представляет собой наиболее тяжелый случай: одновременно нарушается производство кожного сала и развивается грибковая инфекция. В данном случае раздражение, воспаление и кожный зуд просто неизбежны.

ФАКТОРЫ РИСКА

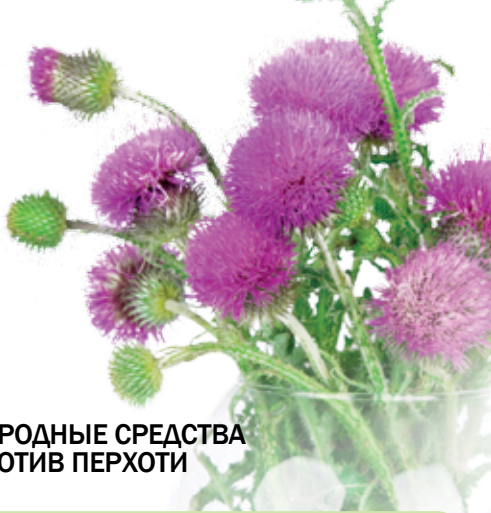
- злоупотребление синтетическими средствами по уходу за волосами (красители, лаки, пенки)
- контактный дерматит и другие аллергические заболевания
- стресс, снижение иммунитета, заболевания желудочно-кишечного тракта и эндокринной системы
- несбалансированное питание (в частности, недостаток цинка, витаминов группы В и ненасыщенных жирных кислот)
- курение

ЛЕЧЕНИЕ

Лечение себореи должно быть комплексным. При сухой перхоти его нужно начинать с укрепления иммунитета и восстановления обмена веществ. Устранение жирной перхоти обязательно должно осуществляться на фоне нормализации питания: ограничения употребления жареного, острого, пряного, жирного и сладкого. Необходимо также включить в дневной рацион овощи и фрукты с вы-



соким содержанием клетчатки. Вне зависимости от вида перхоти крайне важно соблюдать питьевой режим, поскольку появление ее может стать результатом обезвоживания организма. Следует применять специальные медицинские шампуни, которые продаются в аптеках и содержат противогрибковые препараты. Кроме того, желательно дополнить лечение народными средствами, улучшающими питание кожи головы и корней волос и замедляющими дистрофические процессы.



НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРОТИВ ПЕРХОТИ

ОТВАР КОРНЯ ЛОПУХА

Измельчить 200 г корней лопуха. Залить 1 л холодной воды, довести до кипения и варить на медленном огне 30 мин. Остудить, процедить, отжать. Вечером перед сном плавными круговыми движениями втереть отвар в кожу головы. Через 30 мин промыть волосы теплой водой. Процедуру повторять ежедневно вплоть до полного исчезновения перхоти.

ОТВАР ЧАБРЕЦА

4 ст. ложки травы чабреца залить 0,5 л холодной воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 10 мин. Остудить, процедить и отжать. Использовать отвар для ополаскивания волос после мытья головы.



На сегодняшний день перхоть — самое распространенное заболевание кожи головы, встречающееся у каждого пятого жителя нашей планеты.



МАСЛЯНАЯ МАСКА ПРОТИВ ПЕРХОТИ (ДЛЯ СУХИХ ВОЛОС)

Соединить 1 ст. ложку подсолнечного масла, 1 ст. ложку касторового масла и сок 1/2 лимона. Как следует перемешать и втереть в кожу головы массирующими движениями. Надеть сверху шапочку для душа и оставить маску на 30 мин, после чего смыть.

ТРАВЯНАЯ МАСКА ПРОТИВ ПЕРХОТИ (ДЛЯ ЖИРНЫХ ВОЛОС)

Соединить 400 г листьев молодой крапивы, 50 г сухих цветков календулы и 50 г сухих цветков ромашки. Тщательно измельчить и перемешать. Залить смесь 0,5 л кипятка и кипятить на слабом огне 10 мин. Остудить, процедить и отжать. Массирующими движениями втереть в кожу головы. Надеть сверху шапочку для душа и оставить маску на 30 мин, после чего смыть.



Мужчины страдают от перхоти чаще, чем женщины. Видимо, это связано с действием тестостерона на сальные железы.

ЕСЛИ ВОЛОСЫ ВЫПАДАЮТ

Выпадение и рост волос — это естественный процесс, происходящий у всех без исключения людей: организм заменяет старые, отмершие клетки на новые. Из-за потери нескольких волосков в день волноваться не стоит. Но если на голове у женщины возникают проплешины, необходимо срочно обратиться к врачу.



Усиленное выпадение волос, вплоть до полного облысения, может быть обусловлено генетически. Так, например, гнездная алопеция имеет генетическую природу и с одинаковой частотой поражает как мужчин, так и женщин. Это заболевание относится к аутоиммунным: корни волос уничтожаются собственной иммунной системой, и на голове формируются проплешины диаметром от 5 до 10 см.

Однако подобные патологии встречаются сравнительно редко. И в большинстве случаев усиленное выпадение волос является симптомом некоторых приобретенных заболеваний. Это зачастую происходит, например, при недостаточности щитовидной железы — состоянии, которое не так-то просто диагностировать. Если наряду с выпадением волос вы заметили у себя и другие симптомы (повышенную сухость кожи, склонность к запорам, внезапное повышение или снижение массы тела, нерегулярные месячные, ухудшение памяти, колебания настроения, повышенную утомляемость, вялость), необходимо срочно посетить эндокринолога и проверить уровень содержания в крови гормонов щитовидной железы.

Другая патология, которая также развивается достаточно медленно и незаметно, — железодефицитная анемия, возникающая из-за недостатка в пище или плохого усвоения железа. При анемии выпадение волос сопровождается сухостью кожи, слабостью, повышенной раздражительностью, плаксивостью. Могут появиться извращения аппетита и вкуса (желание есть мел, штукатурку, мыло и т. д.). Диагноз ставится врачом на основании данных анализа крови. Назначается специальное лечение, включающее в себя прием препаратов железа, а также изменение рациона питания. При железодефицитной анемии необходимо регулярно употреблять мясо, субпродукты (печень и почки), яичный желток, гречневую и овсяную каши, яблоки, гранаты и гранатовый сок.

Кроме того, усиленное выпадение волос может быть следствием приема ряда лекарственных препаратов, причем самых разнообразных — глюкокортикоидов, стероидов, тех, что применяются при химиотерапии, и даже обыкновенного аспирина. К факторам риска относятся также себорея, контактный дерматит, микоз волосистой части головы, недостаток в пище витаминов А и Е, избыточное употребление кофе и алкогольных напитков и неблагоприятная экологическая ситуация.

Как видите, причин очень много. Поэтому в случае усиленного выпадения волос необходимо прежде всего обратиться к врачу, пройти полное обследование и установить причину. Ведь если лечить только последствия, все косметические средства будут оказывать исключительно временный эффект.





В норме человек может потерять в день до 100 волос.

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ИЗ КРАПИВЫ

50 г сухих листьев крапивы залить 1 л воды. Довести до кипения и кипятить 15 мин на медленном огне. Остудить до температуры тела, процедить, отжать. Ополаскивать волосы после мытья.

Внимание! Этот отвар больше подходит для нормальных и жирных волос!

ОПОЛАСКИВАТЕЛЬ ИЗ ЛИПОВОГО ЦВЕТА

8 ст. ложек липового цвета залить 0,5 л воды. Довести до кипения и кипятить на медленном огне 15–20 мин. Остудить до температуры тела, процедить, отжать. Ополаскивать волосы после мытья.

Внимание! Этот отвар больше подходит для сухих и окрашенных волос!

ТОНИК ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ВОЛОС

Соединить 3 ст. ложки корней лопуха и 3 ст. ложки корней аира болотного. Тщательно измельчить, перемешать. Залить смесь 1 л воды. Довести до кипения и кипятить на медленном огне 15–20 мин. Охладить, процедить, отжать. Втирать в кожу головы 2–3 раза в неделю. Не смывать! Хранить в прохладном месте.

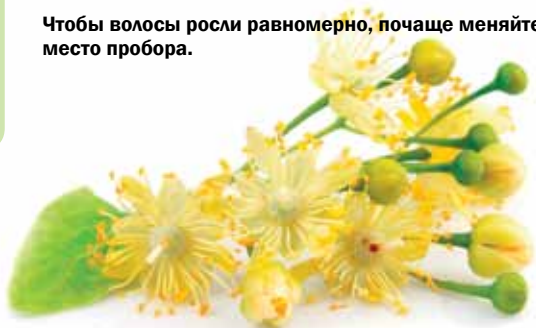
МАСЛЯНАЯ МАСКА ПРОТИВ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

В 2 ст. ложки репейного масла добавить 3 капли свежевыжатого лимонного сока. Тщательно перемешать. Подогреть на водяной бане, ни в коем случае не доводя до кипения. Остудить так, чтобы смесь была достаточно теплой, но не горячей. Втереть маску в кожу головы, надеть шапочку для душа и оставить на 2 ч. Затем смыть шампунем и ополоснуть волосы подкисленной теплой водой (из расчета 1 ст. ложка свежевыжатого лимонного сока или яблочного уксуса на 1 л воды).

Внимание! Если волосы у вас стали выпадать после окрашивания или химической завивки, рекомендуется сделать маску, заменив репейное масло касторовым!



Чтобы волосы росли равномерно, почаще меняйте место пробора.



ПОЗАБОТИМСЯ О РУКАХ

Ничто столь красноречиво не свидетельствует о возрасте женщины и о ее социальном положении, как руки. Поэтому они требуют особо тщательного ухода.

На протяжении всей жизни наши руки страдают от ветра, солнца и мороза, от негативного воздействия всевозможных моющих средств. Другой их враг — постоянная спешка. Так что наберитесь терпения и не забывайте в суматохе повседневных дел постоянно уделять себе минутку-другую. Только не говорите, что у вас совсем нет на это времени! Позаботиться о своей красоте при желании можно даже на кухне: так, например, очень полезно протирать руки огуречным соком или молоком.



ДЛЯ СМЯГЧЕНИЯ КОЖИ НА ЛОКТЯХ

1 раз в неделю проводить следующую процедуру: вымыть руки горячей водой с мылом, растирая их щеткой. Затем обсушить локти и втереть в них питательный крем или оливковое масло.

ОТ ПОТЛИВОСТИ ЛАДОНЕЙ

Соединить 1 ч. ложку коры дуба и 1 ч. ложку травы зверобоя. Тщательно измельчить, перемешать. Залить 2 стаканами кипятка, проварить 10 мин на медленном огне. Немного остудить, процедить, отжать. Добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса. Делать ванночки для рук. Продолжительность процедуры — 10 мин.

ОТ ПОКРАСНЕНИЯ И ТРЕЩИН В ХОЛОДНОЕ ВРЕМЯ ГОДА

Добавить в теплую воду 1 ст. ложку морской соли. Делать ванночки для рук. Продолжительность процедуры — 10 мин. Затем сполоснуть руки под краном и как следует вытереть.

Внимание! Выходя зимой на мороз, тщательно следите за тем, чтобы руки всегда были сухими!

ЕСЛИ КОЖА РУК ПОТРЕСКАЛАСЬ

Добавить в теплое картофельное пюре по 1–2 капли витаминов А и Е. Тщательно перемешать и нанести смесь на руки. Держать 5 мин, после чего тщательно смыть теплой водой без мыла.



Один из секретов красоты легендарной Софи Лорен: для того чтобы не забывать об уходе за руками в домашних условиях, следует на каждой раковине поставить баночку крема и смазывать им руки всякий раз после того, как они подверглись воздействию воды.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ РУК

Считается, что руки (в особенности ладони) — это одна из областей, в которых скапливается негативная энергия. Поэтому, снимая усталость с рук, вы лечите весь организм. Приведенные ниже упражнения очень полезно делать в тот момент, когда вы находитесь на пике стресса: они помогут вам успокоиться.



1 Крепко сжать кисти в кулак, охватывая большой палец; затем резко разжать. Повторить 10 раз.



2 Сжимать и разжимать пальцы только в конечных и средних суставах. Повторить 10 раз.



3 Вытянуть руки вперед, согнуть кисти максимально вниз и максимально вверх. Повторить 10 раз.



4 Вытянуть руки вперед и выполнять круговые движения кистями влево и вправо. Затем сделать то же самое, подняв руки над головой. Повторить 10 раз.

5 Сидя за столом, имитировать игру на рояле — по отдельности высоко поднимать пальцы и с силой опускать их на столешницу. Выполнять в течение 3 мин.



6 С силой сжать ладони перед грудью и оставаться в таком положении в течение 15 с, а затем расслабиться. Повторить 5 раз.



ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ

На шее практически нет жировой ткани и сальных желез, кожа там очень тонкая, а кровь циркулирует медленнее. Поэтому кожа шеи хуже питается, быстрее стареет и теряет упругость: первые морщины появляются на ней уже в 25 лет.

Однако не огорчайтесь: при правильном уходе вы сможете еще долго гордо носить голову, показывая, что вам нечего скрывать. Кстати, о гордой посадке головы: у тех, кто следит за своей осанкой, регулярно занимается спортом и спит на невысоких подушках, морщины на шее (да и не только там!) появляются значительно позднее.

Поскольку кожа шеи лишена сальных желез, она не бывает жирной, а только сухой или нормальной. Поэтому для ухода за ней подойдут все рекомендации, приведенные на с. 4–5. Утром на шею обязательно нужно наносить дневной крем с защитой от ультрафиолетовых лучей: она хоть и находится по большей части в тени, но очень чувствительна к их воздействию. Вечером рекомендуется очистить кожу специальным косметическим молочком (или кислым молоком) и нанести на нее питательный ночной крем.

Принимая душ, обязательно пройдитесь по шее прохладной струей, чтобы стимулировать кожу. Также кровообращение в этой области улучшают кон-

трастные обертывания, различные компрессы и фруктовые маски. Для того чтобы тонизировать кожу шеи, ее хорошо протирать кусочком льда. Особенно полезно использовать для этой цели замороженный фруктовый сок или зеленый чай.

МАСЛЯНЫЙ КОМПРЕСС

Слегка нагреть на водяной бане 3 ст. ложки оливкового масла. При помощи ватного тампона нанести масло на шею. Обернуть чистой хлопчатобумажной тканью, затем — пергаментной бумагой и сверху замотать теплым шарфом. Через 30 мин смыть теплой водой.

ЧАЙНЫЙ КОМПРЕСС

Заварить 30 г зеленого чая в 0,5 л крутого кипятка. Когда заварка слегка остынет (она должна быть теплой, чтобы вы чувствовали себя комфортно), смочить в ней махровое полотенце. Обернуть шею, сверху укутать полиэтиленом и оставить на 20 мин. Смыть теплой водой.

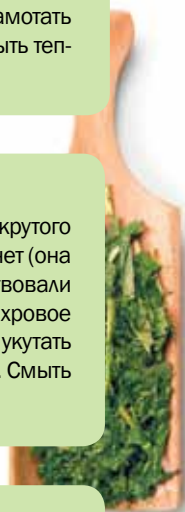
ОГУРЕЧНОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

3–4 свежих огурца очистить от кожуры и натереть на мелкой терке. Получившуюся массу нанести на шею, обернуть слоем марли или тонкой хлопчатобумажной ткани. Оставить на 20 мин, затем смыть теплой водой.

Внимание! Ни в коем случае не используйте длинноплодные огурцы!



Хотите, чтобы ваша шея как можно дольше оставалась молодой? Ни в коем случае не читайте лежа!



МАССАЖ ШЕИ

При массаже шеи следует уделять особое внимание ее задней поверхности: именно там располагаются основные сосуды, питающие как головной мозг, так и кожу лица. Кроме того, очень важно соблюдать определенную последовательность движений.



Абсолютным противопоказанием для массажа являются прыщи и любые воспалительные процессы не только на самой шее, но также и в верхней части спины.



1 В течение 3–5 мин выполнять легкое поглаживание: от угла нижней челюсти вдоль боковой поверхности шеи к середине ключицы, далее — по краю ключицы к плечевому суставу, затем — по задней поверхности шеи к внутреннему углу лопатки.

ТВОРОЖНО-АПЕЛЬСИНОВОЕ ОБЕРТЫВАНИЕ

Смешать в миксере 2 ст. ложки жирного деревенского творога с $\frac{1}{2}$ очищенного апельсина (зернышки удалить). Добавить 1 ст. ложку оливкового масла и еще раз тщательно все перемешать. Получившуюся массу слегка подогреть на водяной бане, выложить на марлю и обернуть ею шею. Оставить на 20 мин, затем смыть теплой водой.

Внимание! Апельсин можно заменить грейпфрутом!



2 Легкими круговыми движениями пальцев разминать кожу и мышцы от внутреннего угла лопатки к затылку. Повторить 3–4 раза.



3 Слегка пощипывать мышцы задней и боковой поверхности шеи. Повторить 3–4 раза.



4 Закончить массаж поглаживанием (см. пункт 1).

ПРЕКРАСНЫЕ ГЛАЗА

Глаза часто образно называют зеркалом души. Однако они также отражают многие процессы, происходящие в нашем теле. Как сделать, чтобы глаза всегда были здоровыми и красивыми? Ведь они постоянно подвергаются огромным нагрузкам: телевизор, компьютер, чтение; неблагоприятная экологическая ситуация, пыль, грязный воздух, резкий ветер, мороз, солнце; косметика сомнительного качества...



НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ СОВЕТОВ

- Лучший способ дать отдых глазам — закрыть их ладонями. При этом большие пальцы располагаются на висках, а средние сходятся на переносице. Подержите ладони на глазах 2 мин, удобно откинувшись в кресле; дыхание должно быть глубоким, спокойным и размеренным.
- Если ваши глаза легко утомляются на солнце, встаньте на границе тени, зажмурьтесь и начинайте раскачиваться, чтобы лицо попеременно оказывалось то на солнце, то в тени. Через несколько сеансов глаза привыкнут к ярким солнечным лучам.
- Обязательно носите солнечные очки: они не только защищают глаза от яркого света, но и кожу вокруг них — от вредного воздействия ультрафиолетовых лучей.
- При чтении не забывайте следить за тем, чтобы страницы книги были хорошо освещены. Очень хороши лампы-кронштейны, которые позволяют сфокусировать освещение именно так, как будет удобнее для вас.
- Включайте в свой рацион достаточное количество витаминов А, В, С и D.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ВЕК

ПРИ ПОКРАСНЕНИИ положить на закрытые глаза тампоны с теплым отваром ромашки, мяты, укропа или петрушки. Через 2 мин снять тампоны, снова смочить их в теплом отваре и положить на веки. Повторить 3–4 раза.

ДЛЯ СНЯТИЯ ОТЕКОВ И ПРИПУХЛОСТЕЙ

Натереть на мелкой терке свежий огурец. Соединить 1 ч. ложку огуречного сока и 1 ч. ложку сухого молока и тщательно перемешать. Полученную смесь нанести на веки и оставить на 10 мин, после чего удалить влажным тампоном.

ОТ ТЕМНЫХ КРУГОВ ПОД ГЛАЗАМИ

1 ч. ложку растертых веточек свежей петрушки наложить на веки и область вокруг глаз, накрыть влажным ватным тампоном и оставить на 10 мин. Затем тщательно смыть теплой водой.

ОТ МЕШКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Пятислойные марлевые салфетки смочить в оливковом масле. Наложить их на веки и на область вокруг глаз и оставить на 10 мин. Затем ополоснуть лицо теплой водой, завернуть в чистую марлю кусочки льда и сделать легкий массаж.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Эти простые упражнения помогают снять с глаз утомление.

1 Сделать несколько горизонтальных движений глазами слева направо и в противоположном направлении.

2 Сделать несколько вертикальных движений глазами вверх-вниз.

3 Выполнять круговые движения глазами: по часовой стрелке и в противоположном направлении.



4 Встать у окна. Внимательно посмотреть сначала на свою руку, а затем направить взгляд вдаль, стараясь увидеть максимально удаленные предметы. Повторить 4–5 раз.



5 Выполнять движения по диагонали: скосить глаза в левый нижний угол, затем по прямой перевести взгляд вверх. Затем проделать то же самое, но в противоположном направлении. Можно помочь себе, поставив палец в нужную точку.



Средства для ухода за веками необходимо наносить вдоль линий наименьшего растяжения кожи: на верхние веки — от внутреннего угла глаза к наружному, а на нижние — наоборот, от наружного к внутреннему.

6 Несколько раз интенсивно зажмуриться и широко распахнуть глаза. Стараться выполнять это упражнение в быстром темпе.

7 Поморгать несколько раз.

8 Попробовать медленно, в такт дыханию, плавно нарисовать широко открытыми глазами «восьмерку». Повторить 5–7 раз.



9 Попробовать свести глаза к носу. Для этого медленно поднести палец или карандаш к переносице, следя за его кончиком. Повторить 5–7 раз.



Появление мешков под глазами может быть вызвано сердечно-сосудистыми заболеваниями и нарушениями эндокринного характера. Поэтому, прежде чем приниматься за косметические процедуры, посетите врача.



НАМ НЕ НУЖЕН ЦЕЛЛЮЛИТ

Целлюлитом называется форма дистрофических изменений в подкожно-жировой клетчатке.

Жиры — такой же необходимый для жизни человека элемент, как белки или углеводы. Они составляют основу клеточных мембран, обеспечивают около 33 % суточной потребности в энергии, поступая с пищей, помогают усваивать витамины А, D и E, регулирующие регенерацию тканей, а также обеспечивают всасывание из кишечника ряда минеральных веществ.

Поэтому в подкожно-жировой клетчатке живота, ягодиц и бедер в специальных клетках адипоцитах хранятся запасы жира «на черный день».

Однако если этот «черный день» долго не наступает, адипоциты переполняются «запасным» жиром, что нарушает циркуляцию крови и лимфы по капиллярам и мельчайшим лимфатическим сосудам. В результате развивается I стадия целлюлита — так называемый «мягкий» целлюлит, который характеризуется отеком и нарушением питания тканей.

На II стадии отек и нарушения микроциркуляции вызывают реакцию коллагена, волокна которого составляют своеобразный эластичный скелет жировой ткани. Они утолщаются, и кожа теряет эластичность. Теперь при нажатии на ней долго остаются вмятины.

III стадия — это так называемый «жесткий» целлюлит. Под кожей формируются микроузелки, и поверхность ее становится похожей на апельсиновую корку.

На IV стадии число узелков растет.

На любой стадии целлюлит, как и большинство проблем косметического характера, не угрожает жизни и здоровью, но может серьезно пошатнуть самооценку женщины. Это связано не только и не столько непосредственно с наличием дефекта (как установили ученые, целлю-

лит не зависит напрямую от избыточного веса, может появиться даже в юном возрасте и, по разным данным, встречается у 80–95 % женщин), сколько со склонностью представительниц прекрасного пола принимать слишком близко к сердцу уничижительные замечания и сомневаться в искренности комплиментов. Да еще агрессивная реклама постоянно твердит нам о необходимости борьбы с уродливой «апельсиновой коркой»! На самом деле все не так фатально. О том, как преодолеть комплекс неполноценности, читайте на с. 54–57.

Что же касается медицинских мер по борьбе с целлюлитом, то они просты: рациональное питание, включающее достаточное количество витаминов, минеральных веществ и растительных жиров; правильный питьевой режим (следует ежедневно выпивать не менее 2 л чистой негазированной воды); физическая активность (плавание, бег, фитнес); антицеллюлитный массаж; водные и SPA-процедуры. Комплексный подход к проблеме поможет значительно улучшить состояние вашей кожи и избавить вас от навязчивых мыслей о собственном несовершенстве.



Жировые клетки адипоциты способны производить так называемый гормон счастья — лептин, который, достигая головного мозга, приносит чувство удовлетворения и покоя.



СОЛЕВАЯ ВАННА

Растворить в теплой воде 500 г морской соли. Принимать ванну в течение 15–20 мин. Затем растереть проблемные зоны жесткой массажной щеткой и смыть солевой раствор, дополнительно массируя тело сильной струей теплой воды. Повторять 1 раз в 10 дней.

Внимание! Не рекомендуется выполнять данную процедуру накануне месячных!

ТРАВЯНАЯ ВАННА

Соединить 50 г травы розмарина лекарственного и 50 г цветов лаванды горной. Тщательно измельчить, перемешать. Залить 1 л крутого кипятка, накрыть крышкой и настаивать 30 мин. Процедить, отжать и вылить в ванну с теплой водой. Принимать ванну в течение 15 мин. Закончить процедуру так же, как солевую ванну. Повторять 2 раза в неделю.

Внимание! Розмарин противопоказан при гипертонии и эпилепсии!



Целлюлит впервые был описан еще в XIX веке, но тогда врачи считали его не заболеванием, а просто состоянием кожи. Активную борьбу с целлюлитом начали компании, производящие косметические средства, в 1970-х годах.

**ЦИТРУСОВЫЙ СКРАБ**

Грейпфрут очистить, удалить зернышки, разрезать пополам и измельчить $\frac{1}{2}$ плода в блендере. Добавить 3 ст. ложки морской соли и 1 ст. ложку оливкового масла и хорошенько все перемешать. Готовый скраб тщательно втирать в проблемные места и массировать их в течение 5 мин. Затем смыть теплой водой.

КОФЕЙНЫЙ СКРАБ

Соединить 3 ст. ложки молотого кофе и $\frac{1}{2}$ стакана кефира. Как следует все перемешать. Готовый скраб тщательно втирать в проблемные места и массировать их в течение 5 мин. Затем смыть теплой водой.

Внимание! Ни в коем случае не берите растворимый кофе!



КАК ОБРЕСТИ КРАСИВУЮ ФИГУРУ

Стать стройной очень просто. Для этого вовсе не обязательно покупать абонементы в элитные фитнес-клубы или приобретать супертренажеры. Самое главное правило: не давайте себе поблажки, занимайтесь каждый день.



1 Это упражнение укрепляет грудные мышцы и придает фигуре стройность.

1. Исходное положение — основная стойка (встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища).
2. Поднять руки вперед и вверх, пальцы соединить в «замок». Живот втянуть, грудь выдвинуть вперед.
3. Подняться на носки — вдох; опуститься на всю ступню — выдох.
4. Повторить 2–6 раз.

2 Это упражнение повышает эластичность мышц грудной клетки и живота.

1. Исходное положение — основная стойка.
2. Руки завести за шею, левую прямую ногу отставить назад — вдох.
3. Вернуться в исходное положение — выдох.
4. Прodelать то же самое для другой ноги.
5. Повторить 2–6 раз.

3 Это упражнение снимает напряжение и укрепляет грудной, шейный и поясничный отделы позвоночника.

1. Исходное положение — сесть на переднюю часть сиденья стула и спиной на уровне локтей опереться о его спинку.
2. На вдохе поднять руки вверх и отвести их назад, одновременно запрокинув голову и наклонив туловище назад таким образом, чтобы локти прижались к спинке стула.
3. Вернуться в исходное положение — выдох.
4. Повторить 3–6 раз.



4 Это упражнение укрепляет главным образом грудные мышцы, делает грудь высокой и упругой.

1. Исходное положение — стать лицом к стене (или к другой опоре) на расстоянии 40–50 см.
2. Опереться ладонями о стенку на высоте плеч, напрячь мышцы, согнуть руки в локтях и, прогнувшись вперед, коснуться грудью и подбородком стены — вдох.
3. Вернуться в исходное положение — выдох.
4. Повторить 2–4 раза.

5 Это упражнение укрепляет мышцы живота, груди и бедер.

1. Исходное положение — основная стойка.
2. Поднять левую ногу и, обхватив левой рукой голень, отвести ее как можно выше назад, одновременно поднимая правую руку высоко вверх и вперед — вдох.
3. Вернуться в исходное положение — выдох.
4. Прodelать то же самое для правой руки и ноги.
5. Повторить 2–6 раз.



6 Это упражнение укрепляет позвоночник, мышцы груди, рук и ног.

1. Исходное положение — встать на колени, упираясь прямыми руками в пол.
2. Прямую правую руку поднять вперед и вверх, а прямую левую ногу отвести назад и вверх — вдох.

3. Вернуться в исходное положение — выдох.
4. Прodelать то же самое для левой руки и правой ноги.
5. Повторить 2–4 раза.





7 Это упражнение помогает уменьшить объем талии, подтягивает мышцы живота и укрепляет мышцы спины.

1. Исходное положение — встать на колени, упираясь прямыми руками в пол.
2. Наклониться назад и, сильно прогнув грудь, пальцами взяться за пятки — вдох.
3. Вернуться в исходное положение — выдох.
4. Повторить 2–4 раза.



8 Это упражнение чрезвычайно полезно для грудной клетки.

1. Исходное положение — встать на колени, упираясь прямыми руками в пол.
2. Руки согнуть в локтях, нагнуться и коснуться подбородком пола.
3. Резко отвести левую ногу высоко назад — вдох.
4. Вернуться в исходное положение — выдох.
5. Прodelать то же самое для правой ноги.
6. Повторить 2–5 раз.



9 Это упражнение укрепляет главным образом мышцы груди и рук.

1. Исходное положение — основная стойка.
2. Подняться на носки и, разведя руки в стороны, сделать такое движение, словно бы растягиваешь перед грудью резинку — вдох.
3. Вернуться в исходное положение — выдох.
4. Повторить 2–4 раза.





10 Это упражнение укрепляет мышцы бедер и живота.

1. Исходное положение — встать прямо, ноги на ширине плеч, руки соединить за спиной в «замок».
2. Руки отвести назад, живот втянуть, грудь выдвинуть вперед.
3. Согнув в колене левую ногу, поднять ее вверх, носок оттянуть вниз, смотреть при этом вверх — вдох.
4. Вернуться в исходное положение — выдох.
5. Прodelать то же самое для правой ноги.
6. Повторить 3–5 раз.

11 Это упражнение способствует равномерному развитию всех групп мышц.

1. Исходное положение — основная стойка.
2. Поднять руки вперед и вверх, ладонями вперед. Напрячь тело, живот втянуть, грудь слегка выдвинуть вперед — вдох.
3. Вернуться в исходное положение — выдох.
4. Повторить 3–6 раз.

12 Это упражнение улучшает гибкость и подвижность позвоночника и позволяет продлить его молодость.

1. Исходное положение — основная стойка.
2. Подняться на носки, согнутые в локтях руки отвести назад и соединить за спиной — вдох.
3. Вернуться в исходное положение — выдох.
4. Повторить 6–8 раз.



ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

Не зря говорят: если болит тут и там — лечите позвоночник! И действительно, восстановление нормальной осанки обычно сразу же приводит к значительному улучшению самочувствия.



ТРИ УДАРА В СПИНУ

Первый «удар в спину» будущая женщина зачастую получает еще в школе, сидя десять лет скрючившись за неудобной партой и пренебрегая занятиями спортом.

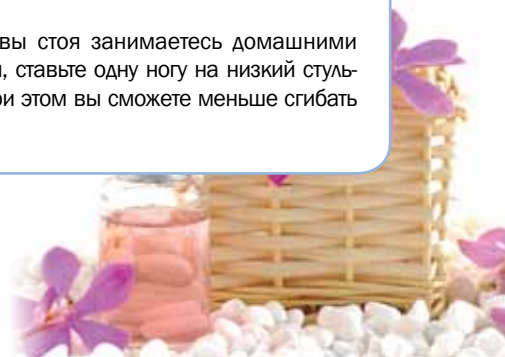
Второй «удар» наносит женщине беременность. Вспомним знаменитую гордую походку беременных: растущий живот заставляет женщину откидываться назад, перегибаясь в поясничном и грудном отделах позвоночника. К тому же во время беременности все хрящевые соединения размягчаются и разбухают, поэтому неправильное положение тела может привести к ущемлению межпозвоночных нервов и постоянным спазмам, что неизбежно вызывает боли в спине.

И наконец, третий «удар» — климакс. С наступлением менопаузы меняется гормональный фон и кости становятся одновременно мягкими и хрупкими. Велика вероятность развития остеопороза, любое неловкое падение может привести к тяжелым, трудно заживающим переломам. Многие женщины с удивлением замечают, что они стали меньше ростом.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

В повседневной жизни позвоночник женщины постоянно испытывает огромную нагрузку. Однако нагрузку эту можно существенно уменьшить, если соблюдать некоторые простые правила.

- Ваша постель должна быть жесткой, но удобной. Ортопеды рекомендуют положить на раму кровати твердую доску, а сверху — два жестких матраса.
- Когда вы поднимаете что-то тяжелое, следите, чтобы ваша спина наклонялась ровно, чтобы позвоночник не изгибался, не перекручивался вправо или влево.
- Прежде чем подвинуть от себя или на себя какой-нибудь тяжелый предмет, например что-нибудь из мебели, убедитесь в том, что ваши колени согнуты.
- Перед тем как поднять с пола что-то тяжелое, втяните живот и подожмите ягодицы. Удерживая спину прямо, согните ноги, присядьте на корточки или опуститесь на колени, подтяните груз поближе к себе и, приняв основную тяжесть на более сильные мышцы ног, медленно встаньте.
- Когда вы стелете кровать или одеваете маленького ребенка, лучше не наклоняться, а становиться на колени. По возможности опускайтесь на корточки или становитесь на колени и тогда, когда вам нужно поднять что-нибудь, даже если предмет достаточно легкий.
- Работая с пылесосом, выставляйте одну ногу вперед и слегка покачивайтесь вперед-назад. При этом старайтесь держать спину прямо.
- Когда вы стоя занимаетесь домашними делами, ставьте одну ногу на низкий стульчик. При этом вы сможете меньше гнуть спину.



КАК БОРЬТЬСЯ С БОЛЬЮ В СПИНЕ?

Ниже приводятся два очень эффективных упражнения, которые помогут существенно уменьшить привычные мышечные боли в спине, возникающие к концу рабочего дня. Однако не стоит выполнять их, если у вас внезапно возникла резкая и достаточно сильная боль: существует не-

мало состояний, при которых позвоночнику требуется покой, так что вы можете лишь усугубить ситуацию. В этом случае следует незамедлительно обратиться к врачу — невропатологу, хирургу или ортопеду.

- 1** 1. Лечь на спину, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.
2. Согнуть правую ногу и правой рукой обхватить колено, одновременно левой рукой подтянув пятку левой ноги к паху.
3. Прижав плечи к полу и удерживая их ровными и неподвижными, а левую ногу — прямой, тянуть согнутую правую ногу как можно дальше вверх к правому плечу до тех пор, пока это будет возможно без возникновения неприятных ощущений.
4. Вернуться в исходное положение и расслабиться.
5. Повторить 5–7 раз.
6. Прodelать то же самое, сменив ноги.



- 2** 1. Лечь на спину, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.
2. Согнуть левую ногу и завести ее за правую так, чтобы носок левой ноги находился под икрой правой.
3. Взявшись правой рукой за левое бедро, одновременно постепенно наклонять левое колено вправо до тех пор, пока это будет возможно без возникновения неприятных ощущений.
4. Вернуться в исходное положение и расслабиться.
5. Повторить 5–7 раз.
6. Прodelать то же самое, сменив ноги.



ВНИМАНИЕ! Вставать после выполнения обоих этих упражнений нужно следующим образом: соединить согнутые колени, повернуться набок, оттолкнуться от пола и встать на четвереньки, после чего осторожно подняться во весь рост, держа спину прямо.

принимавших в молодости гормонально-активные, после наступления климакса но дольше остаются крепкими.



Согласно результатам недавно проведенного в США социологического опроса, только 2,8 % респондентов ни разу в жизни не испытывали боли в спине.

ПЛОСКОСТОПИЕ: ЛОВУШКА ДЛЯ ЗОЛУШКИ

В один прекрасный день мы вдруг с удивлением замечаем, что туфли привычного размера немилосердно жмут, приходится покупать обувь на размер, а то и на два больше. В чем дело? Неужели наши ноги продолжают расти? Нет, это просто плоскостопие.

Ношение неудобной обуви со слишком высоким каблуком, узким носком или жесткой подошвой приводит к тому, что стопа испытывает неестественные нагрузки, связки постепенно становятся слабыми, а кости смещаются. Стопа становится более широкой и плоской.

ПРОДОЛЬНОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ

Этот вид плоскостопия встречается в 20 % случаев. В норме высота свода стопы составляет 3–4 см. При развитии продольного плоскостопия эта высота снижается, стопа постепенно ложится плашмя, а затем под влиянием мышечной тяги изгибается в среднем отделе. Возникает патологическое напряжение в мышцах голени, походка становится неуклюжей, ковыляющей. В области внутреннего и наружного свода стопы и на наружной поверхности голени после физической нагрузки появляются боли, которые проходят в состоянии покоя. Нарушаются амортизационные свойства стопы, в суставах нижних конечностей постепенно развиваются артрозы. Кроме того, постоянно травмируются связки и сухожилия, прикрепленные к пяточной кости, и развивается хроническое воспаление (так называемая пяточная шпора).

ПОПЕРЕЧНОЕ ПЛОСКОСТОПИЕ

В норме самая большая нагрузка в переднем отделе стопы приходится на основание большого пальца. При поперечном плоскостопии кости там начинают смещаться, и в результате резко увели-

чивается нагрузка на основания следующих двух пальцев, которые к этому совершенно не приспособлены. На внутреннем крае стопы у основания большого пальца в связи с увеличением трения развивается хроническое воспаление сустава, затем на этом месте вырастает болезненная «косточка». Подобные изменения проявляются, пожалуй, у каждого третьего человека после 45 лет.

ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАЕМ ОБУВЬ

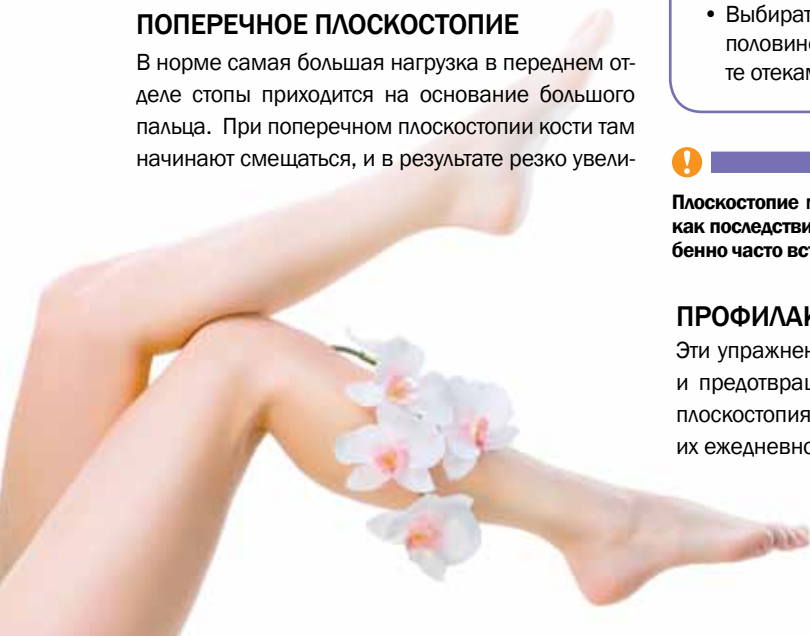
- Оптимальная высота каблука при плоскостопии — 2–3 см.
- Подошва должна быть достаточно широкой, чтобы нагрузка перераспределялась на максимальную площадь.
- Следует избегать узких носков, которые сильно деформируют пальцы. Если расширение переднего отдела уже началось, вы можете почувствовать, что в обуви с удобным носком ваша пятка немного болтается. В таком случае нужно подложить под нее специальную стельку.
- Необходимо заменить обычные стельки на ортопедические, которые перераспределяют нагрузку на стопу и помогают восстановить ее исходную форму.
- Выбирать новую обувь лучше во второй половине дня, особенно если вы страдаете отеками.



Плоскостопие может развиваться и в детском (часто как следствие рахита), и в зрелом возрасте. Но особенно часто встречается оно у женщин старше 50 лет.

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ

Эти упражнения укрепляют мышцы свода стопы и предотвращают или останавливают развитие плоскостопия. Ортопеды рекомендуют выполнять их ежедневно, повторяя каждое по 10 раз.





1 Поочередно поджимать и выпрямлять пальцы ног, не отрывая при этом пятки от пола.



2 Захватывать пальцами мелкие предметы (например, скатанные бумажные шарики).



3 С усилием поочередно отрывать от пола пятки и носки.



4 Приподняв пятки, разводить их в стороны, а затем опускать обратно. Носки все время остаются на полу.



5 Приподняв всю стопу, выполнять круговые движения: сначала по часовой стрелке, а затем — в обратном направлении.



6 Поставив обе стопы на внешний край, поочередно поджимать и расслаблять пальцы.

7 Выполнять перекаты с носка на пятку.



8 Подошвой левой ноги растирать подъем и нижнюю треть голени правой ноги. При этом подошва стремится как бы обхватить голень. То же повторить для правой ноги.

9 Ходьба на носках. Выполнять 2–3 мин.

10 Ходьба на внешнем крае стопы. Выполнять 2–3 мин.

ПОГОВОРИМ О ВАРИКОЗЕ

Варикоз — это заболевание периферических вен, которое ведет к увеличению их просвета и истончению стенки, а также к деформации (образованию извилины и узлов).

При варикозе на коже появляется характерная сосудистая сеточка, к концу дня возникают тяжесть и тянущие боли в нижних конечностях, ноги отекают, кожа становится плотной, блестящей, темнеет или приобретает синюшный оттенок. Лечение в данном случае назначает только врач. Однако ниже вы найдете несколько рекомендаций общего характера.

- Носите удобную обувь на каблуке не выше 5–6 см и чаще ходите босиком.
- Старайтесь не допускать переохлаждения и перегревания ног.
- Ешьте больше свежих овощей и фруктов.
- Ежедневно выпивайте 2–2,5 л чистой негазированной воды.
- Старайтесь подниматься по лестнице пешком, не пользуясь лифтом.
- Исключите горячие ванны. Мойте ноги прохладной водой.
- Делайте утром круговые движения стопами, сгибание и разгибание голеностопных, коленных и тазобедренных суставов.
- Постарайтесь меньше стоять неподвижно и больше двигаться.
- Вечером легонько массируйте голени от лодыжек к коленям.
- Во время отдыха и сна держите ноги в приподнятом состоянии (подложите под них валик или диванную подушку).
- Обливайте ступни прохладной водой или обтирайте кусочками льда.
- Вечером делайте холодные ванночки для ног с отварами ромашки, шалфея, коры дуба.
- Если врач посоветовал вам носить компрессионные чулки, гольфы или колготки, не забудьте, что их нужно надевать утром, не вставая с постели. Следите, чтобы они плотно облегли голень и были немного свободнее в области бедра.

Если вместо компрессионного белья вы пользуетесь эластичным бинтом, соблюдайте следующее правило: ноги начинают бинтовать от голеностопного сустава, затем переходят к стопе и возвращаются обратно к голени, затягивая бинт достаточно туго. Пятка должна быть закрыта. Бинтовать необходимо до середины бедра, причем здесь бинт должен ложиться слабее — чтобы снизить нагрузку на кровеносные сосуды. Если бинт затянут одинаково туго по всей длине ноги, эффект получается обратный.

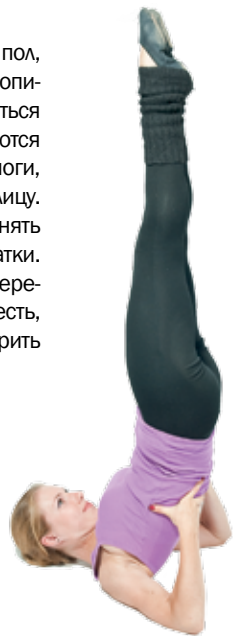


По статистике каждая вторая женщина после 35 лет замечает у себя первые признаки варикозного расширения вен.

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ВАРИКОЗЕ

1 В течение 1 мин ходить только на носках, а затем в течение 1 мин — только на пятках. Повторить 2–3 раза.

2 «Березка». Сесть на пол, ноги вместе, руки опираются на пол. Перекатиться на спину (руки упираются в поясницу). Согнуть ноги, прижимая колени к лицу. Выпрямить ноги и поднять их вверх, встав на лопатки. Снова согнуть ноги, перекачаться на спину и сесть, выпрямляя ноги. Повторить 3–5 раз.





3 Лечь на спину, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Поочередно подтягивать к груди правое и левое колено, обхватывая его руками. Повторить 5–10 раз.

4 Лечь на спину, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Согнуть колени, подтянуть их к груди и делать движения ногами, как будто вы едете на велосипеде.



Прежде чем выполнять эти упражнения, обязательно проконсультируйтесь с врачом: в остром периоде варикоза и при венозных тромбозах они не только не помогут, но, наоборот, могут нанести вред вашему здоровью.



5 Лечь на спину, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Медленно согнуть ноги в коленях, ступни остаются на полу. Притянуть ноги к животу — вдох, выпрямить ноги и развести их в стороны — выдох. Повторить 3–5 раз.

6 Лечь на спину, ноги вытянуты, руки вдоль туловища. Медленно поднять прямую правую ногу — вдох, опустить ее — выдох. Повторить по 3–5 раз для каждой ноги.



7 Лечь на правый бок, подложив правую руку под голову. Выпрямить ноги и потянуть носки на себя. Поднять левую ногу примерно на 10–15 см и выпрямить ее. Выполнять круговые движения прямой ногой: 8 раз по часовой стрелке и 8 раз — в обратном направлении. Отдохнуть 15–30 с, после чего перевернуться на другой бок и повторить упражнение для правой ноги.

МЕТЕОЗАВИСИМОСТЬ

Впервые феномен метеозависимости описал еще в античные времена отец медицины Гиппократ, который активно наблюдал за состоянием погоды и ее связью с организмом человека.



К сожалению, повышенной чувствительностью к изменениям погоды отличаются не только пожилые люди, страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями, но зачастую и молодые, активные, вполне здоровые женщины. Основными симптомами этого состояния являются головная боль, сердцебиение, бессонница или, напротив, повышенная сонливость, беспричинные страхи, депрессия, упадок сил, обострения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Метеочувствительность — явление индивидуальное. Организм может реагировать на любые изменения погоды: высокую влажность, колебания температуры, перепады атмосферного давления, магнитные бури — возмущения в магнитосфере Земли, которые происходят под влиянием вспышек на Солнце.

ПОЧЕМУ ЭТО ПРОИСХОДИТ

Причинами метеозависимости являются, по всей видимости, сгущение крови и нарушение ее микроциркуляции, что приводит к недостаточному поступлению кислорода в ткани и, прежде всего, в головной мозг, деятельность которого нарушается

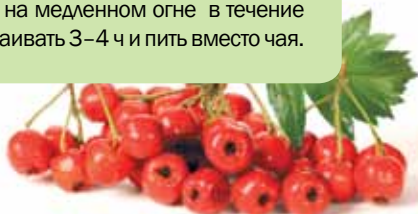
вследствие кислородного голодания. Кроме того, повышенная чувствительность к перепадам погоды может возникнуть при анемии (малокровии).

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Постарайтесь обязательно включить в рацион зеленые овощи, стручковые растения, сухофрукты (чернослив, курагу) и нежирное мясо.
- Пейте фиточаи с валерианой лекарственной, боярышником колючим, лабазником вязолистным (таволгой), зверобоем продырявленным, розмарином лекарственным и хмелем обыкновенным.
- Смазывайте виски и окуривайте помещение эфирными маслами сандалового дерева и лаванды.
- Регулярно проветривайте квартиру, проводите побольше времени на свежем воздухе (по возможности в лесу или парке), ведите активный образ жизни.
- Хорошо помогают также водные процедуры: попеременное ополаскивание ступней ног холодной и горячей водой, хождение по воде, контрастный душ, плавание.

ЧУДЕСНЫЙ ЧАЙ

1 ст. л. измельченных плодов боярышника залить 1 стаканом кипятка, накрыть крышкой и варить на медленном огне в течение 20 мин. Настаивать 3–4 ч и пить вместо чая.



Боярышник действует как сосудорасширяющее и спазмолитическое средство, усиливает кровоснабжение сердца и головного мозга, обладает слабым мочегонным действием, снижает содержание холестерина в крови, понижает проницаемость стенок сосудов и капилляров.

БОРЕМСЯ С БЕССОННИЦЕЙ

Ночной сон необходим человеку для того, чтобы как следует отдохнуть и встретить новый день улыбкой. Но что делать, если вы столкнулись с проблемой бессонницы? Решать ее!



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО СНА

- Спальню следует хорошенько проветривать не только на ночь, но по возможности и днем, чтобы ионизировать воздух в помещении.
- Постель должна быть достаточно жесткой, а матрас и постельное белье — из натуральных материалов.
- Хорошо набить подушку смесью травы донника лекарственного, цветов апельсина, ромашки и лаванды, листьев таволги лекарственной, лепестков розы и шишек хмеля.
- Очень важен ритуал отхода ко сну: всегда ложитесь спать в одно и то же время.
- Не стоит смотреть на ночь ужастики или фильмы, в которых присутствуют сцены насилия. Лучше всего послушать спокойную музыку и вспомнить все хорошее, что случилось с вами за этот день. Обязательно похвалите себя.
- Не стройте перед сном планы на завтра.

ОБОЙДЕМСЯ БЕЗ СНОТВОРНЫХ

Лекарственные препараты можно применять только в крайнем случае и лишь в течение ограниченного времени. У транквилизаторов и снотворных немало побочных эффектов. Кроме того, они нарушают природный ритм отдельных фаз сна и в конечном итоге лишь усугубляют ситуацию.

Вечером старайтесь не есть тяжелую пищу и не пить тонизирующие напитки (кофе, черный чай, кока-колу): они содержат танин и кофеин — сильно возбуждающие вещества. Шоколад также нежелателен, а вот пара бананов придется очень кстати.

Выпейте на ночь успокоительный чай: попробуйте заварить корень валерианы, цветки лаванды, листья таволги, цветы липы или ромашки, траву мяты перечной, донника лекарственного и майорана садового.

Хорошо помогает теплая ванна с добавлением эфирных масел лаванды, иланг-иланга, мяты, фенхеля и мимозы. Эффективно снимают нервное напряжение ополаскивание ступней холодной водой и холодное обертывание икр.

А еще можно прибегнуть к медитации: вообразите себе, что вы расчищаете запущенный сад, подрезаете растения, сажаете цветы на клумбах, приводите в порядок дорожки, усилием мысли заставляете работать фонтаны. В любом случае это веселее, чем считать овец.

СТАРИННЫЙ РЕЦЕПТ ОТ БЕССОННИЦЫ

2 ч. ложки измельченного корня валерианы лекарственной залить 1 стаканом холодной воды. Накрывать крышкой и кипятить на медленном огне 5 мин. Остудить, процедить, отжать. Принимать по 1–2 столовые ложки перед сном.



Легендарная Марлен Дитрих считала, что лучшее средство от бессонницы — бутерброд с сардинами и красным репчатым луком. Довольно экзотичный способ, но почему бы не попробовать?

ЭТО СТРАШНОЕ СЛОВО «СТРЕСС»

Современная жизнь полна стрессов, которые наносят нашему здоровью непоправимый вред. Поэтому любой женщине просто необходимо знать простейшие способы борьбы со стрессом.



- Обратите самое пристальное внимание на свой рацион: включите в него побольше овощей, фруктов и свежевыжатых соков. При стрессе жизненно необходимы антиоксиданты — вещества, которые защищают организм от разрушающего действия свободных радикалов, быстро восстанавливают повреждения клеток и помогают образованию новых. Это витамин Е (токоферол), аскорбиновая кислота (витамин С), а также витамины группы В. Кроме того, в вашем меню должны присутствовать продукты, богатые кальцием: этот важнейший микроэлемент вымывается из организма при стрессе.
- Таблетки лучше заменить природными транквилизаторами: лекарственными растениями (настойки пиона, пустырника, валерианы; чай из мяты, мелиссы, зверобоя) и эфирными маслами (базилика, кипариса, кориандра, пихты, лаванды, чайного дерева).

- Больше двигайтесь: гуляйте, занимайтесь спортом, аэробикой, танцами. Если сразу после возникновения стресса организм получает физическую нагрузку, то нейтрализуются все биохимические и нервные нарушения и ваше тело возвращается к естественному функционированию. Поэтому если вы очень злы или взвинчены, не поленитесь выйти на улицу и пробежать круг вокруг дома или сделать несколько энергичных физических упражнений.

- Стрессы прекрасно уносит вода: хорошо сходить в бассейн, парную, сауну или SPA-салон. Ну а если такой возможности нет, вполне подойдет и вечерняя ванна с морской солью или настоем трав.

- Помедитируйте. Лягте на спину, расслабьте мышцы и следите за тем, как воздух заполняет легкие и выходит из них. Не нужно дышать глубоко: может закружиться голова. (Если подобное произошло, выдохните в бумажный пакет или в сложенные ковшиком ладони и вдохните этот воздух снова. Содержащийся в нем углекислый газ быстро «перезапустит» ваш мозг.) Не нужно стараться дышать равномерно и вообще контролировать дыхание: просто следите за ним, и оно выровняется само. Попробуйте делать это в течение 10–15 мин (поставьте таймер, чтобы не думать о времени), а затем оцените свое состояние.



Гормон стресса (кортизол) провоцирует не только накопление брюшного жира, но и увеличивает количество отдельных жировых клеток по всему телу.

ВАННА ПРОТИВ СТРЕССА

Соединить 2 ст. ложки морской соли, 5 капель эфирного масла лаванды и 5 капель эфирного масла пихты. Перемешать. Растворить получившуюся у вас ароматическую соль в ванне с теплой водой. Продолжительность процедуры — 15–20 мин.

СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ

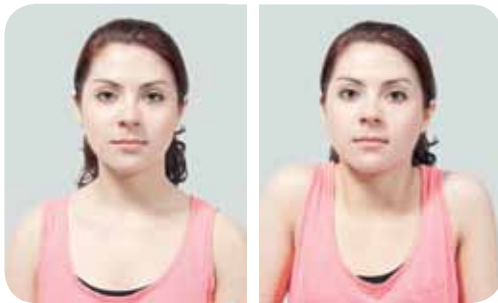
Когда вам покажется, что вы на грани нервного срыва, устройте себе экспресс-курс релаксации. Приведенные ниже упражнения хороши тем, что их можно выполнять где угодно: на рабочем месте, в метро, в очереди, на остановке в ожидании автобуса.

1 Дыхание при стрессе частое и поверхностное. Поэтому, восстановив нормальное дыхание, вы сможете вновь обрести внутреннее спокойствие.

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
2. Глубоко выдохнуть, затем постараться восстановить естественный ритм дыхания. При этом считать: «И (вдох) — раз (длинный выдох), и — два, и — три». Дойдя до десяти, начать сначала.
3. Выполнять до тех пор, пока не почувствуете, что дыхание нормализовалось.

Внимание! Вдохи не должны быть слишком глубокими, а выдохи — слишком резкими, чтобы у вас не закружилась голова. Вы не вентилируете легкие, в данном случае задача у вас совсем иная.

- 2**
1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
 2. Медленно провести ладонями по лицу, словно бы смывая с него напряжение.
 3. Немного приоткрыть рот и опустить нижнюю челюсть. Разжать зубы.



- 3**
1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
 2. Подтянуть плечи к ушам, затем резко опустить их и расслабить руки.
 3. Немного покачать расслабленными руками, (из мышц ушло напря-



- 4**
1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
 2. Разжать кулаки и выпрямить пальцы, слегка разводя их в стороны.
 3. Потрясти расслабленными кистями, сбрасывая напряжение.

- 5** Медленно, в ритме дыхания, повторять про себя любимые стихи или напевать любимую мелодию.



Теперь, когда вы полностью расслаблены, вспомните ту мысль, которая вас сегодня особенно мучила, и... додумайте ее до конца. Представьте себе самые ужасные последствия, которые могут произойти при наиболее неблагоприятном раскладе. Время от времени контролируйте, не появилось ли где-нибудь мышечное напряжение. Если да — снимите его. Наконец, вообразив по полной программе все ужасы, которые могли бы вас ожидать, сравните их с тем, как обстоят дела в реальности. Наверняка вы увидите, насколько преувеличены ваши опасения, и вам станет смешно. Сложите губы трубочкой и «выдуйте» тревожные мысли из головы.

РАССЛАБЛЯЕМСЯ И СНИМАЕМ МЫШЕЧНЫЕ ЗАЖИМЫ

Очень многие животные (понаблюдайте, к примеру, за кошками) в совершенстве владеют умением напрягаться и расслабляться. Однако человек постепенно утрачивает многие здоровые инстинкты, и на первых порах вы можете заметить, что тело отказывается вам повиноваться. Поэтому начнем с самого простого.

Представьте, что вы смотрите фильм ужасов. Знаете, как вы при этом выглядите? Плечи подняты, руки прижаты к бокам, локти согнуты, а кулаки крепко сжаты, ноги готовы к бегу, корпус наклонен вперед, подбородок упирается в грудь, лицо иска-

жено. А теперь шаг за шагом переведем тело из напряженной позы в позу расслабления и покоя. Лягте на спину так, чтобы вам было удобно, подложив под голову и плечи подушки.



1 Начнем с плеч, которые буквально принимают на себя всю тяжесть жизни. В состоянии стресса человек невольно горбится, сжимается, словно он придавлен непосильной ношей или хочет снова превратиться в эмбрион и вернуться в безопасное чрево матери. Снимите тяжесть с плеч, и вам сразу станет легче. Сначала с силой подтяните плечи к голове, так чтобы они буквально коснулись ушей, немного задержите дыхание, а потом на выдохе плавно опустите плечи и расслабьте их. Зафиксируйте мысленно новое удобное положение — ваши плечи расслаблены.

3 Особое внимание нужно обратить на ладони. Когда мы находимся в состоянии стресса, наши руки невольно сжимаются в кулаки. Осторожно выпрямите и слегка разведите пальцы, положите ладони на бедра или на живот — как вам удобнее — и убедитесь, что кисти полностью расслаблены.

4 Волна расслабления спускается все ниже и теперь захватывает ноги. Сначала напрягите ягодицы и прижмите ноги к полу. Замерьте, отпустите мышцы, чуть раздвиньте ноги и убедитесь, что бедра и икры полностью расслабились и стали мягкими, как тесто.



2 Теперь плавно отведите локти от тела — оставьте движение, как только почувствуете, что вам стало удобно, мысленно «пробегитесь» по рукам от плечевых суставов до кончиков пальцев и удостоверьтесь, что они полностью расслаблены.

5 Напрягите и вытяните стопы, как будто вы балерина. Замерьте в таком положении.

Внимание! Если вы сегодня много ходили или у вас плоскостопие, в этот момент ногу может свести. Не паникуйте! Просто плавно потяните носок на себя, и судорога сразу пройдет. Теперь свободно «уроните» стопы, слегка разводя их, и почувствуйте, как расслабляются мышцы свода стопы.





6 И под конец займемся нашей многострадальной шеей. Подложите под затылок опору. Упритесь в нее головой и напрягитесь, а затем ослабьте давление и почувствуйте, как расслабляются задние мышцы шеи и плечи. Если это не получается, попробуйте обратное движение — наклоняйте голову вперед, пока подбородок не коснется груди. Напрягите мышцы, задержитесь в этом положении 30 с, а затем расслабленно уроните голову. Можно слегка покачать ею из стороны в сторону, только без всякого напряжения: пусть голова просто перекачивается под действием собственной тяжести.

РАССЛАБЛЯЕМ ЛИЦО



1 Прежде всего проведите кончиками пальцев от висков к углам нижней челюсти, одновременно слегка приоткрывая рот и опуская нижнюю челюсть. Когда мы сердимся, обижаемся или боимся, мы рефлекторно стискиваем зубы. Как только вы снимете этот зажим, вам сразу станет гораздо легче.

2 Если вас беспокоит головная боль, попробуйте кончиками пальцев обеих рук поглаживать и разминать волосистую часть головы в направлении от затылка, висков и лба к темени



3 Теперь широко и напряженно улыбнитесь, растягивая уголки рта к ушам, а затем на выдохе расслабьте щеки: пусть ваши губы округлятся, а рот слегка приоткроется.



4 И наконец, расслабьте лоб. Удивленно поднимите брови, затем опустите их: представьте себе, что кто-то гладит вас по лбу, расправляя и расправляя все напряженные морщинки и складки.



ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ЛИЦА

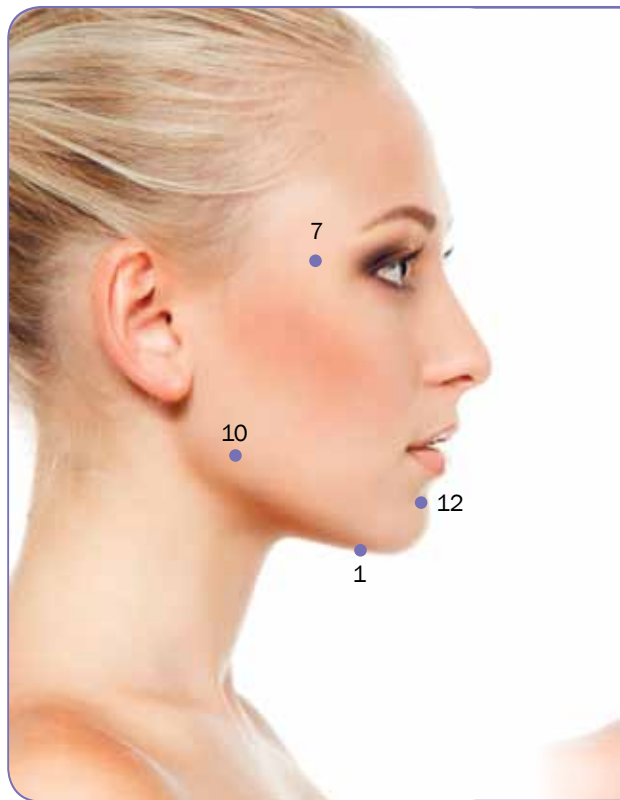
Специалисты по древней китайской медицине выделяют на лице человека несколько точек, воздействие на которые оказывает благотворный эффект не только непосредственно на кожу лица, но и на весь организм.

Точечный массаж снимает нервное и мышечное напряжение, разглаживает мимические морщины, усиливает кровообращение и лимфатический дренаж лица, убирает отеки и темные круги под глазами, а также стимулирует регенерацию кожи, способствует очищению пор, отделению отмерших частичек эпидермиса. При помощи этой процедуры можно избавиться от головной боли или снять заложенность носа, она эффективно помогает при сильном физическом и умственном переутомлении, упадке сил, а также при стрессе.

ВИДЫ ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА

В зависимости от техники воздействия на ту или иную точку массаж может быть возбуждающим или успокаивающим.

- При **возбуждающем массаже**, применяемом для снятия острых, недавно возникших состояний (сильный насморк, мигрень), палец в течение 3–4 с ввинчивают в точку по часовой стрелке, а затем резко отрывают от кожи. Данное движение повторяют 8–10 раз, что в общей сложности занимает 40–60 с.
- **Успокаивающий массаж**, который используется для лечения хронических заболеваний, выполняется в более медленном и длительном режиме. В данном случае на точку воздействуют в течение 5–6 с, производя вращательные движения по часовой стрелке, надавливая на эту точку пальцем все глубже и глубже и постепенно наращивая усилия, после чего задерживают палец на 1–2 с, а затем постепенно уменьшают силу надавливания, выполняя обратное, вывинчивающее вращение также в течение 5–6 с. Данный цикл движений повторяют в течение 3 мин, на протяжении всего этого периода времени ни разу не отрывая палец от фиксируемой точки. Постепенно в результате постоянного надавливания на точку могут появиться ощущения распирания изнутри, онемения, тепла и даже легкой болезненности — это совершенно нормально.



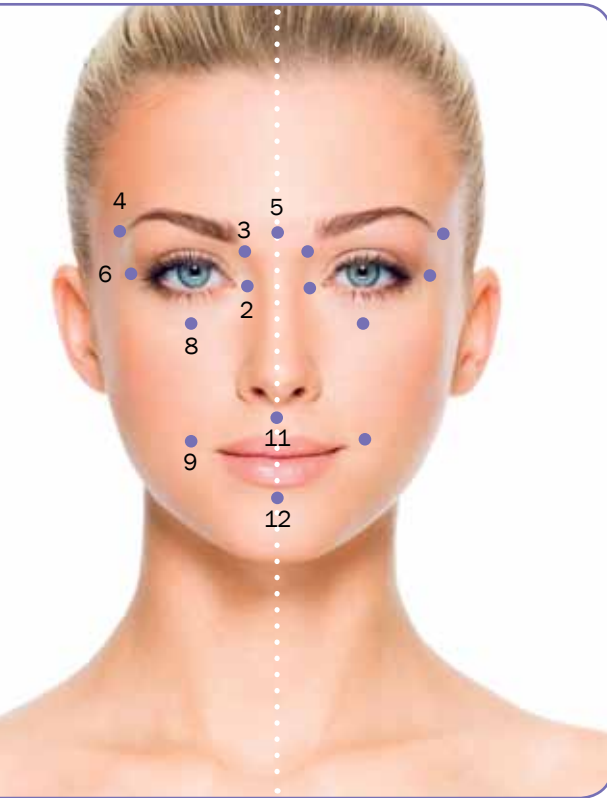
Всего на лице выделяется 12 важнейших точек.

Точка № 1. Находится на подбородке. Массируют при стрессе.

Точка № 2. Находится на расстоянии 0,3 см от внутреннего угла глаза. Ее массаж показан для повышения остроты зрения, а также при хронической заложенности носа.

Точка № 3. Находится у начала брови, над точкой № 2. Массируют при головокружениях и болях сосудистого происхождения в передней части головы.

Точка № 4. Находится у внешнего конца брови. Массаж показан при прогрессирующей близорукости и хронической мигрени.



Точка № 5. Находится над переносицей. Массируют при головокружениях, дальновзоркости, нарушениях сна и бодрствования.

Точка № 6. Находится на расстоянии 0,6 см от внешнего угла глаза. Массаж показан при депрессии и упадке сил.

Точка № 7. Находится между верхушкой уха и наружным концом брови, в височной впадине. Массируют при головокружениях, мигренях, повышенной раздражительности и плаксивости, а также с целью устранения темных кругов под глазами.

Точка № 8. Находится на 1 см ниже глаза, на одной вертикальной линии со зрачком. Массаж показан при логоневрозах (заикании) и нервном тике верхнего века.

Точка № 9. Находится на расстоянии 1 см от внешних уголков рта. Массаж показан при нервном тике в области глаз и мышц вокруг рта, а также при сильном перевозбуждении.

Точка № 10. Находится возле угла нижней челюсти. Массируется при болях и ухудшении подвижности в области шеи.

Точка № 11. Находится между кончиком носа и верхней губой. Классическая антистрессовая точка. Массаж показан при нервных тиках в области глаз и рта, а также при отеке лица.

Точка № 12. Находится в центре подбородочно-губной борозды. Массируется для восстановления сил после инфекционных болезней, а также с целью регенерации кожи.



Во время месячных сеансы точечного массажа противопоказаны.



СЕЗОННАЯ ХАНДРА

Поздней осенью и зимой настроение поневоле снижается. Короткие дни и долгие темные ночи, отсутствие солнечного света, тяжелая одежда, снег, лед и слякоть под ногами способны сломить даже самого заядлого оптимиста.



Если вы чувствуете постоянную усталость, слабость, раздражительность, если вам не хочется по утрам вставать с постели и вообще шевелиться, если кажется, что жизнь ваша беспросветно скучна, а сами вы ни на что не годитесь и никогда не выберетесь из темной полосы, следует срочно объявить войну сезонной депрессии.

ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ДЕПРЕССИИ

Начнем с диеты. Уберите из своего рациона соленое и копченое, а также продукты, содержащие консерванты и животные жиры, — все это нарушает обмен веществ в головном мозге и усиливает симптомы депрессии. Забудьте о гамбургерах, картошке фри и сладких газированных напитках вроде кока-колы и фанты. Черный чай, кофе и шоколад — признанные естественные стимуляторы — подходят только на случай форс-мажора: постоянная стимуляция истощает организм человека. Так что лучше пить свежевыжатые соки, негазированную минеральную воду и зеленый или травяной чай (хорошо подойдут лимонник, ромашка, эхинацея, женьшень, листья смородины и земляники). Скажите «да» овощам, свежей зелени, фруктам и йогурту. Сыр и бананы — великолепный лечебный де-

серт, они содержат вещества, которые наш организм превращает в «гормоны счастья» — эндорфины. Очень полезна также черника во всех видах.

Другой враг депрессии — солнце. При любой возможности выходите на открытый воздух и грейтесь на солнышке, его лучи способны переключить наш мозг из режима зимней спячки в режим летней активности.

Наш третий надежный помощник — спорт. Купите диск с 15–20-минутными физкультурными программами, которые ведет симпатичный тренер, чтобы его (или ее) энергия заряжала и вас оптимизмом.

И наконец, не забудьте про ароматерапию. Запахи лаванды, валерианы, розмарина, апельсина, грейпфрута, мандарина, сандалового дерева замечательно разгоняют хандру. Можно пользоваться эфирными маслами как духами, можно добавлять их в воду во время принятия ванны, можно окуривать помещение при помощи аромалампы, которая продается в специализированных магазинах. Правильно подобранный аромат способен создать правильное настроение на целый день.



Если вы используете эфирное масло вместо духов, не забывайте, что оно очень концентрированное: 1–2 капля будет вполне достаточно.

ЧАЙ ПРОТИВ ДЕПРЕССИИ

Соединить 40 г травы зверобоя, 20 г травы мелиссы, 30 г травы валерианы, 10 г травы розмарина, 20 г плодов боярышника. Тщательно измельчить, перемешать. Заваривать по 1 ч. ложке смеси на чашку. Пить 3 раза в день.



САМ СЕБЕ ПСИХОТЕРАПЕВТ

Очень часто у плохого настроения имеются психологические корни. И разобраться в себе вовсе не так сложно, как кажется: скорее всего, причина депрессии в том, что вы не можете добиться исполнения своих желаний и живете не так, как бы вам хотелось.



Разобраться в себе поможет простой психологический прием: запишите свои мечты и желания на листке бумаги. Представьте себе, что составляете список для доброго волшебника, и пишете все, что придет в голову. Из этого списка выберите пять-шесть самых важных пунктов. Затем представьте себе, что каждое из этих желаний — самостоятельная личность, и придумайте ей имя и внешность. Теперь вообразите, как эти персонажи беседуют за круглым столом и вместе ищут решение ваших проблем. Пусть каждая «личность» опишет, какой она видит вас и что, по ее мнению, вам нужно делать. Поначалу это может показаться смешным, но на самом деле данное упражнение преследует чрезвычайно важную цель: пробудить голос вашей собственной интуиции, ваших собственных желаний и, в конечном счете, вашего собственного «я». Ведь очень часто мы несчастны потому, что безуспешно пытаемся выполнить чужие требования, оправдать чужие ожидания или решить чужие проблемы, не имеющие к нам прямого отношения. Попробуйте найти себя в вихре чужих мнений, надежд и претензий. Определите, что нужно именно вам, а не родителям, друзьям или соседям.



ВПУСТИТЕ В СВОЮ ЖИЗНЬ ТВОРЧЕСТВО

Избавиться от депрессии поможет творчество. Никогда не поздно научиться чему-то новому, например тому, чем вы мечтали заниматься, будучи еще ребенком. Запишите на листке бумаги профессии, которые привлекали вас в детстве, и подумайте, как можно в них поиграть. Вероятно, вы уже не станете звездой Голливуда, но для начала попробуйте стать звездой самодельной театральной студии — сам процесс доставит вам огромное удовольствие. Можно учиться рисовать, танцевать, дрессировать собаку, варить мыло. Главное в данном случае не результат, а новые ощущения и впечатления. Некоторым легче, когда они начинают что-то новое в глубокой тайне, руководствуясь книгами и пособиями, другим проще делать это в обществе единомышленников. Только обратите особое внимание на то, чтобы компания была доброжелательной. Дух соревнования — это не то, что вам сейчас нужно.



Если, несмотря на все усилия, вам никак не удается избавиться от депрессии, обязательно обратитесь за помощью к врачу. Стабильно плохое настроение может быть симптомом серьезного заболевания.



БЫТЬ ИЛИ НЕ БЫТЬ ЗЛЮКОЙ?

Как правило, женщинам с детства внушают, что гнев — удел мужчин, а представительницы прекрасного пола должны быть мягкими, добрыми и всепрощающими.



Я ЗЛЮСЬ — ЗНАЧИТ, Я ПРАВА!

Действительно, гнев — плохой советчик. И по большей части демонстрировать его не стоит. Однако ни в коем случае нельзя стыдиться своего гнева, считать его чем-то дурным, некрасивым, неподобающим. Напротив, это очень здоровая реакция, гнев мобилизует все силы организма, настраивает вас на борьбу. И было бы страшным расточительством тратить силы на подавление этой эмоции, ведь можно использовать ее силу для поисков выхода из трудной ситуации. Разумеется, это не значит, что вы должны бросаться с кулаками на любого, кто вас заденет. Но также не стоит уговаривать себя: «Это ерунда, ничего особенного не произошло, все пройдет и забудется». Не пройдет и не забудется, а скорее всего вылезет через некоторое время в виде «беспричинного» невроза или какой-нибудь другой малоприятной болячки. Ели ваш внутренний зверь оскалился, поднял шерсть дыбом и зашипел — значит, действительно что-то не так. Пора принимать меры.

Прислушайтесь к своему гневу. О чем он говорит вам? «Со мной нельзя так поступать»? «Я на грани и вот-вот сойду с ума от стресса»? «Нужно что-то немедленно изменить»? И скажите своему гневу: «Спасибо, я поняла, о чем ты хотел меня предупредить. А теперь успокойся, я буду действовать». И отныне пусть работает ваш разум.

Говорите с близкими и друзьями, пытайтесь донести до них свои чувства и потребности. (Это совсем не стыдно, поверьте!) Читайте умные книги, консультируйтесь с психологами или врачами. Но в любом случае, пока вы не начнете предпринимать для решения проблем какие-то конкретные шаги, ваш внутренний зверь не успокоится. Потому что он сторожит вашу душу и никому не позволит постоянно причинять ей боль.



Часто говорят: «Нужно терпеть. Нужно прощать обидчиков». Если вам это удастся без ущерба для здоровья — прекрасно. Главное, чтобы все делалось легко, естественно и от души. Что же касается терпения, то это хорошая стратегия, когда что-то пусть медленно, но верно меняется в хорошую сторону (например, при воспитании детей). Но если вы демонстрируете терпение, а в результате вам становится все хуже и хуже, надо пробовать другие методы.

КТО ВИНОВАТ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

Нужно обязательно установить истинную причину гнева. Если вы злитесь потому, что ваша коллега выглядит сногшибательно в новом костюме, то честно признайтесь себе, чья внешность вас не устраивает — ее или своя собственная.

Однако наряду с этим встречается и беспричинный гнев. И дело тут вовсе не в капризах: бывает так, что вы просто переутомились, на вас влияют магнитные бури, перепады давления, расположение звезд, и вообще у вас скоро месячные. Да, перед месячными чувствительность женщины



к любым нагрузкам действительно повышается. Но это как раз прекрасный повод осознать, где именно вы испытываете перегрузки, и срочно что-то

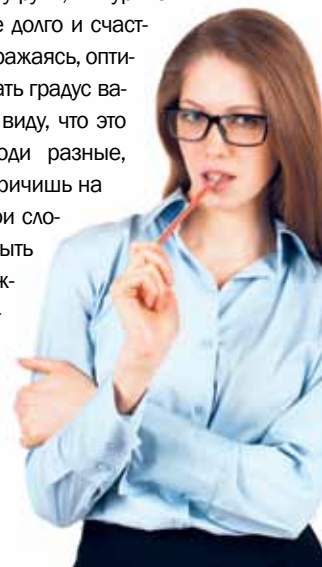
! Психологи рекомендуют использовать в спорах технику «я-сообщений». Не пытайтесь угадать чувства и мысли другого человека, постарайтесь как можно более ясно осознать свои собственные: вместо «Тебе нравится меня обижать» скажите: «Мне обидно, когда ты...»



У ПМС наряду с физиологическими имеются и психологические причины. Очень часто неделя перед месячными — это единственное время, когда мы можем позволить себе быть раздражительными и печальными. Это своего рода каникулы организма, его отдых от постоянного подавления эмоций. Поэтому постарайтесь найти для себя эмоциональную отдушину и создать ситуации, в которых вы сможете быть не «железной леди», а самой собой: например, смотрите мелодрамы и читайте сентиментальные любовные романы.

предпринять. Может быть все, что вам нужно, — это час тишины и одиночества перед сном, а может быть, наоборот, вы давно не бывали на веселых вечеринках. Подумайте, чем можно себя порадовать. Только при этом проявите капельку здорового эгоизма и выбирайте то, что понравится именно вам, а не мужу, родителям, детям, подругам.

Если в детстве вам постоянно внушали, что быть злокой нехорошо, что надо скрывать свои чувства и мило улыбаться обидчикам, вы можете вообще никогда не испытывать гнева. Однако ваша нервная система стремится как-то это компенсировать, чем-то заполнить пустоту, и место гнева занимают депрессия, непонятные страхи, неясные недомогания. Значит, снова «что-то не так». Спрашивайте себя, ищите причину. Прекрасно, если в вашей жизни все так идеально, что у вас просто нет повода для гнева и ссор. Еще лучше, если все разногласия удастся уладить мирным путем. Но все же обычно люди периодически выясняют отношения на повышенных тонах, а потом, когда проблема решена, пожимают друг другу руки, выкуривают трубку мира и живут дальше долго и счастливо. Очень важно, образно выражаясь, оптимальным образом отрегулировать градус ваших споров. Причем имейте в виду, что это очень индивидуально. Все люди разные, и если один скажет: «Когда ты кричишь на меня, я перестаю понимать твои слова», то логика другого может быть диаметрально противоположной: «Когда ты говоришь абсолютно спокойно, я не могу понять, насколько это для тебя важно».



ЧТО ТАКОЕ КОМПЛЕКС НЕПОЛНОЦЕННОСТИ И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ

Не зря говорят: не существует таких трудностей, которые мы не могли бы создать сами себе, и нет такой радости, которую мы сами себе не сумели бы отравить.

КАК ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ

Комплекс неполноценности имеет много обли-чий. Возможно, вы часто слышите внутри себя недовольный голос, который сердито выговаривает: «Только посмотри, что ты натворила! Ну и растяпа! Нечего даже пытаться, у такой тупицы все равно ничего не получится! Не умничай, мужчины этого не любят! Не спорь, ты наверняка не права! И не смей надевать короткую юбку, люди подумают, что ты шлюха!» Если вы постоянно недовольны собой, не согласны прощать себе даже малейшие недостатки, уверены, что во всех случившихся неприятностях виноваты исключительно сами и вообще не заслуживаете лучшей судьбы, то находитесь во власти комплекса неполноценности.



Бывает и другой вариант. Человек может выглядеть уверенным в себе, даже излишне самоуверенным. Наверняка вам встречались люди, которые при встрече начинают взхлеб расска-

зывать о собственных успехах. Некоторые при этом не упускают случая намекнуть, что у вас самих дела идут не слишком блестяще. В этот момент вы, как правило, испытываете острое чувство собственной неполноценности, вам кажется, что собеседник презирует вас и в грош не ставит. Однако, если бы вы могли прочесть его мысли, то немало удивились бы, узнав, что на самом деле этот человек вами восхищается, вы представляете ему недостижимым идеалом и он любой ценой хочет доказать вам, а главное — себе, что и он на что-то способен.

Насторожьтесь, если вы сами вдруг начинаете мысленно выискивать недостатки у окружающих: это, скорее всего, поднимает голову ваш собственный комплекс неполноценности. Например, если на работе премию получили не вы, а ваша коллега, вы думаете что-то вроде: «Бедняжка, у нее такая безобразная родинка на подбородке, да и вообще личная жизнь не сложилась!» Или с вашей соперницей случилась беда, а вы подавляете естественную жалость и сочувствие мыслью: «Она сама во всем виновата».

Не позволяйте комплексу неполноценности контролировать вашу жизнь. Нельзя, чтобы он заставлял вас слишком много работать, слишком мало или слишком много говорить о себе, мешал защитить себя от несправедливости, не разрешал радоваться достигнутым успехам — словом, отравлял жизнь вам и вашим близким.



Человеку, находящемуся во власти комплекса неполноценности, может казаться, что он ведет себя очень скромно, ни на что не претендует, все терпит и прощает, в то время как родственники и друзья уже измучились, уговаривая его рассказать, что происходит и почему он выглядит таким несчастным.



ГОЛОС РОДИТЕЛЕЙ

Все мы родом из детства. И голос, внушающий человеку, что он — полное ничтожество, это, как правило, голос его матери или отца. Неправда, возразите вы. Отец и мать далеко не всегда были суровы с вами, вы можете вспомнить множество ситуаций, в которых ощущали их любовь и нежность. Но, к сожалению, этого зачастую недостаточно. Если родителям не удается внушить сыну или дочери адекватно высокую самооценку, то постепенно в сознании ребенка родитель-критик вытесняет родителя-друга. Вот наиболее типичные случаи, при которых происходит сбой в формировании самооценки.

- Из ребенка делают козла отпущения и обвиняют его в любых обрушившихся на семью неприятностях («Папа ушел от нас, потому что ты плохо себя вел»).
- Родители постоянно предъявляют непомерно высокие требования, ждут, что ребенок будет круглым отличником, никогда не станет плакать, просить о помощи, ошибаться, шалить, не слушаться — словом, вести себя соответственно возрасту.

При этом отец и мать могут говорить, что относятся к нему как к взрослому и полагают, что он сам должен разбираться с собственными проблемами, сколь бы сложными те ему ни казались. При этом часто бывает, что родители сами не очень хорошо умеют налаживать отношения с людьми и надеются, что сын или дочь каким-то чудом со всем справится собственными силами, избавив их от неприятных объяснений. Ребенок в такой ситуации чувствует себя брошенным и приходит к выводу, что он сам во всем виноват и не достоин помощи и заботы.

- Ребенок постоянно по тем или иным причинам подвергается насмешкам сверстников, а родители не могут или не хотят его защитить.
- Родители рассматривают ребенка как свое продолжение, шанс прожить жизнь заново в исправленном варианте, и возмущаются, когда сын или дочь хочет идти своей дорогой. В данном случае ребенок привыкает к мысли, что лучше скрывать свои потребности и желания. Когда он взрослеет, ему бывает трудно прямо отстаивать свои интересы, и он прибегает к манипуляциям, чем зарабатывает себе славу лживого и двуличного человека. Особенно это касается девочек, которых учат быть «милыми» и «бесконфликтными», но при этом добиваться своего исключительно хитростью, которую почему-то называют «женской мудростью».



ПОВЫШАЕМ САМООЦЕНКУ

Самое верное средство быть красивым, здоровым и счастливым — ценить себя по достоинству и заботиться о себе любимой. Как же выглядит адекватно высокая самооценка? Примерно так: «Я — человек, способный рано или поздно добиться всего, что для меня важно. Я люблю свою семью и своих друзей, и они любят меня. Но иногда мы ссоримся, потому что мы — живые люди и очень разные. Кроме того, когда мы устаем, то бываем несправедливы друг к другу. Это грустно, но не смертельно. Главное, что потом мы искренне раскаиваемся и просим друг у друга прощения. Есть много людей, которые ко мне равнодушны, есть и такие, кто меня ненавидит, но это нормально. Я сама ненавижу некоторых людей, и это тоже вполне нормально. Я стараюсь не совершать ошибок, но время от времени все равно ошибаюсь, и это тоже вполне нормально: не ошибается тот, кто ничего не делает. В моей жизни бывают взлеты и падения, успехи и неудачи. Иногда в неудачах виновата я сама, иногда — другие люди, а иногда — это просто стечение обстоятельств. Я не думаю, что у меня какая-то особенная судьба или что мир как-то по-особенному несправедлив ко мне. Я знаю: у меня есть определенные способности и я смогу сделать очень многое, хотя, наверное, и не все, чего мне захочется. Главное, чтобы я сама себе не мешала и сама себя не обижала».



УГОМОНИТЕ ВНУТРЕННЕГО КРИТИКА

Разумеется, вы не можете задним числом изменить обстоятельства своего детства. Однако вы давно уже не ребенок, который полностью находится во власти родительских установок. Вы — взрослый разумный человек, который в силах помочь себе сам.



Исследования показали, что женщины гораздо хуже решают задачи, если дать им перед этим прочесть статью, в которой утверждается, что представительницы слабого пола не обладают способностями к математике.

Прежде всего научитесь отличать конструктивную критику от деструктивной. Внимательно выслушайте внутреннего критика и взвесьте все доводы. Например, если вы решили вложить деньги в очередной инвестиционный фонд только потому, что то же самое сделала соседка, а внутренний голос предостерегает вас от подобного безрассудства, есть смысл прислушаться к его аргументам. Однако строго-настрого запретите ему ругать вас, называть тупицей или ничтожеством, а также начинать фразы со слов «Так я и знал...», «Ты как всегда...», «Даже не надейся» — все это абсолютно бессмысленные и бесполезные высказывания. Важно понимать, что именно вы сделали не так и как намерены поступать впредь, чтобы избежать повторения ошибки. Но ни в коем случае не позволяйте из-за одной ошибки обесценивать всю вашу личность.



ВОЛШЕБНИЦА КРЕСТНАЯ

Очень важно создать противовес внутреннему крику. Глупо не видеть собственных ошибок, но еще глупее не замечать своих достоинств. Есть очень сильная и эффективная техника, которая поможет вам заново полюбить себя. Вообразите, что у вас в самом деле есть крестная-фея и что она любит вас абсолютно и безусловно — так, как, возможно, не смогли любить вас родители. Вечером, перед сном, когда вас одолевают печальные мысли, представьте себе, что к вам пришла волшебница крестная (у нее может быть лицо покойной бабушки, или лучшей подруги, или еще какого-то человека, который действительно любил вас), и от ее имени ласково и доброжелательно поговорите с собой. Расскажите своей крестнице, как вы ее любите, как вы ею восхищаетесь, скажите, что вы постоянно за ней наблюдаете и замечаете, как много добрых дел она делает (попытайтесь припомнить все свои хорошие поступки). Если вдруг вспомните о каких-то неприятных обстоятельствах, позвольте волшебнице крестной оправдать вас и уверить в том, что любой человек может ошибаться, главное — не повторять ошибок. Проводите такие воображаемые встречи два-три раза в неделю и вскоре почувствуете, как ваша самооценка становится адекватно высокой.



Если бы ваш начальник потребовал, чтобы вы встали на колени и каялись в своих грехах, что бы вы ему ответили? А почему тогда вы позволяете унижать себя внутреннему голосу?

Приучите себя к любой негативной мысли добавлять позитивный «хвостик». Проще всего сделать это, используя союз «зато». «Я опять не успела сдать отчет вовремя — зато тщательно проанализировала все данные». «Я опять опоздала — зато как следует выспалась». Не менее чудодейственным может быть и слово «значит». «Я не успела вовремя сдать отчет — значит, на работу над ним было отведено слишком мало времени». «Я постоянно опаздываю на службу — значит, я нуждаюсь в отдыхе». Будьте честны с собой: очень часто мы предъявляем сами себе откровенно завышенные требования, а потом терзаемся, поскольку не можем быть полным совершенством во всех отношениях.

Но может случиться и так, что любящая волшебница крестная толком не знает, за что вас похвалить.

Попробуйте вспомнить прошедший день и похвалите себя за все маленькие добрые дела, которые успели сделать. Например, начните так.

7.00. Проснулась и встала, хотя очень хотелось спать. — Я — сильная и волевая женщина.

7.30. Приготовила завтрак для всей семьи. — Я — очень заботливая.

8.00. Разбудила детей, накормила их завтраком и отправила в школу. — Я — хорошая мать.



«Дневник успехов» вызывает у вас улыбку? Вспомните старую поговорку: «Сам себя не похвалишь — никто не похвалит». В ней больше мудрости, чем может показаться на первый взгляд. Ведь если вы сама не хотите замечать собственных достоинств, то с какой стати их будут замечать другие?



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

В переводе с греческого «диета» обозначает «режим питания». Поэтому следование диете предполагает определенный образ жизни, включающий соблюдение совокупных правил приема пищи, а никак не кратковременные мероприятия ограничительного характера.

ДИЕТА НЕ ДОЛЖНА БЫТЬ МУЧИТЕЛЬНОЙ

Поначалу кажется, что эта задача невыполнима. Ведь любая диета сводится к трем великим «нельзя»: нельзя есть, что хочешь, сколько хочешь и когда хочешь. Однако вовсе не обязательно ломать себя, вполне достаточно разбудить данные нам природой инстинкты, которые помогают любому живому существу выбирать полезную пищу и отказываться от вредной. Так, ни один человек не станет есть гнилые продукты — их запах вызовет отвращение. Точно так же многие худощавые люди по доброй воле отвергнут слишком жирные, чрезмерно сладкие, копченые или соленые продукты. Однако почему же в таком случае, спросите вы, многие из тех, кто страдает лишним весом, не в силах отказаться от кусочка торта, бутерброда с копченой колбасой или жирного куска свинины? Кажется, будто они попали в замкнутый круг: чем выше вес и насущнее необходимость похудеть, тем сильнее соблазн съесть что-нибудь вредное. В чем же дело? Почему инстинкты, наши ангелы-хранители, не могут хорошо исполнить свою работу? Что им мешает?

НЕЗАМЕТНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Как ни странно, есть вредную еду — престижно. На любом банкете вам предложат жирную и копченую рыбу, копченую колбасу, повышающие аппетит острые закуски, сладкий десерт и большое количество крепкого алкоголя. Любой праздник, визит гостей или дружеское застолье почти неизбежно превращаются в коллективное отравление вредными продуктами. При этом ни одна хозяйка не решится обойтись без излишеств — она боится, что ее сочтут негосте-





приимной или слишком бедной, чтобы накрыть «достойный» стол. Да еще и добрые гости наверняка придут с тортами, коробками конфет или пирожных и бутылками, потому что так принято.



Лишний вес часто настигает людей, которые больше заботятся о чувствах других, чем о своих собственных потребностях.

С другой стороны, попробуйте заявить, что сели на диету, и друзья и родственники тут же из самых лучших чувств начнут вас провоцировать: «Ну немножко шоколада, наверное, можно!», «Я тут купила по дороге булочку, она такая вкусная!», «Извини, на ужин у нас пицца, больше в магазине ничего не было!» При этом, скорее всего, они действительно не желают вам зла, но искренне убеждены, что лучший способ выразить добрые чувства к человеку — это накормить его чем-нибудь дорогим и высококалорийным. И постепенно человек сам привыкает к мысли о том, что есть овощи и молочные продукты — сущее наказание. А вот шоколадки, солёности и копчености — заслуженная награда.

Как правило, это незаметное давление начинается с детства. Причем родители нередко сами превращают сладости в символ любви и одобрения. Любой здоровый ребенок с удовольствием будет есть продукты, содержащие сахар, потому что глюкоза нужна ему для питания головного мозга. Но детский организм вовсе не нуждается в чрезмерном ассортименте и количестве сладостей. В старые добрые времена ребенок приходил в кон-

дитерскую или в ларек на ярмарке, получал свой пакетик леденцов или петушка на палочке и был абсолютно счастлив. Теперь же рынок так перенасыщен сладостями, что производителям приходится пускать в ход «тяжелую артиллерию», чтобы переломить здоровые инстинкты и внутренние ограничения и заставить детей и взрослых покупать и есть больше, чем нужно. И не случайно современные производители, как правило, стараются привлечь ребенка дополнительными бонусами, добавляя к конфете игрушку. Практически все заведения фаст-фуда обязательно включают в меню детские наборы и устраивают детские праздники, используя для рекламы клоунов и аниматоров.

ВНУТРЕННИЙ ОБЖОРА

В результате этой постоянной «подкормки» внутри нашей личности постепенно вырастает некий внутренний обжора, который уверен, что любую серьезную проблему можно «заесть». Причем зачастую по характеру любимой пищи можно определить, какие проблемы беспокоят человека. Так, пристрастие к острым блюдам может свидетельствовать о скрытой внутренней агрессии. Пикантную кислую или соленую еду выбирают те, чья жизнь слишком скучная и пресная, а сладости — люди не уверенные в себе, мечтающие вернуться в беззаботное детство, когда их все любили и кормили вкусеньким.

Механизм очень простой. Неправильное питание вызывает нарушения веса и фигуры, что больно бьет по самооценке. Постоянное употребление продуктов, содержащих красители и консерванты, ведет к интоксикации организма: отсюда повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, рассеянность, ухудшение памяти, нарушение внимания, склонность к депрессии и другие проблемы со здоровьем. Все это в комплексе приводит к сильнейшему стрессу, а стресс снимается «заеданием», причем, как правило, «неправильными» продуктами, которые еще более увеличивают вес. Так замыкается порочный круг. Попытки сесть на диету воспринимаются как наказание, а если женщине удалось похудеть, она немедленно награждает себя кусочком тортика.



ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?

- Каждый день ставьте на стол свежую зелень, минеральную воду и пакет сока. Начинайте еду с питья — со стакана воды или сока. Приправляйте пищу зеленью (ее можно мелко порубить, заправить сметаной, оливковым маслом или уксусом). Хлеб, а также булочки или сладости, если вы пока не в силах от них отказаться, оставьте на десерт.
- Заведите фруктовую вазу, и когда вам захочется что-нибудь пожевать, возьмите яблоко или грушу.
- Следите за тем, чтобы не ставить на стол больше, чем вы намерены съесть. Пользуйтесь небольшими тарелками. Постарайтесь регулярно готовить какой-нибудь простой низкокалорийный салат и заполняйте им пустоты на тарелке.
- Включите в рацион диетические блюда из продуктов, запеченных в духовке. Мясо, рыба, птица в собственном соку являются одновременно и чрезвычайно полезными, и очень вкусными.



Если вам хочется добавки, подождите 10 минут. Именно столько времени требуется желудку, чтобы понять, насколько он наполнен.

- Экспериментируйте с самыми разнообразными пряностями. Они помогут сделать полезные блюда из овощей, молочных продуктов и постного мяса вкусными и аппетитными.
- По возможности замените черный чай зеленым. Постарайтесь уменьшить количество выпиваемого кофе до 1 чашки в день. Если следствием этого станут вялость, сонливость и упадок сил, принимайте дополнительно витамин С — он снимает симптомы «кофеиновой ломки».
- Ни в коем случае не ешьте на ходу и впопыхах. Останавливайте себя, если начинаете глотать пищу, едва прожевав ее.
- Записывайте ситуации, в которых вам нестерпимо захотелось есть, хотя время для очередного приема пищи еще не настало (скорее всего, они связаны со стрессом). Попробуйте определить, какие эмоции вы в этот момент испытывали, и подумайте, что можно было сделать для того, чтобы решить проблему, а не «заесть» ее. Придумайте также несколько индивидуальных ритуалов успокоения, не связанных с пищей. Одним помогают прогулки, другим — вязание, третьим — любимая музыка, кому-то — книги и фильмы, танцы и т. д.
- Прежде чем сесть за стол, спросите себя: «Действительно ли я хочу есть?» Научитесь вежливо отказываться от угощения в гостях или в компании: «Спасибо. Все было так вкусно, что я уже наелась». Или: «Спасибо, я обязательно попробую, расскажите, как вы это готовите?» В самых трудных случаях: «Мне очень жаль, но у меня аллергия на...»

НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ВИТАМИНАХ

И наконец, для того чтобы всегда оставаться молодыми, здоровыми и красивыми, нужно помнить о витаминах. Источниками витаминов являются не только овощи и фрукты. Богаты ими также и мясо, рыба, молочные продукты, каши, зерновой хлеб. Однако не зря традиционным элементом классического обеда издавна является

салат. Увы, зачастую нам просто не хватает времени и сил, чтобы после варки супа и жарки котлет еще и нарезать салатик.

Прежде всего откажитесь от сложных, многокомпонентных салатов вроде оливье, винегрета или «Мимозы». Оставим их на праздники. Будничный салат может (и должен) быть очень простым. Например, можно нарезать пучок зелени (укропа, петрушки, кинзы), посолить, поперчить и заправить сметаной. Или натереть на терке яблоко и банан и залить все нежирным йогуртом.

Предлагаем вам несколько беспроигрышных формул из продуктов, которые, как правило, можно найти в холодильнике:

- огурцы + зеленый салат + зелень + сметана;
 - огурцы + помидоры + зелень + сметана;
 - огурцы + нежирная ветчина (или отварной язык) + сыр + сметана;
 - сыр + яблоки + сметана (так называемый «Парижский десерт»);
 - картофель, сваренный в мундире + сыр + огурец + сметана;
 - картофель + консервированная рыба + зелень + растительное масло;
 - мягкий сыр (типа феты) + помидоры + сладкий перец + маслины + смесь уксуса с растительным маслом;
- редис + репчатый лук + маслины + лимонный сок + растительное масло.

КАК СОХРАНИТЬ ВИТАМИНЫ

- Не режьте фрукты и овощи заранее, чтобы витамины не улетучились.
- Не размораживайте полностью рыбу перед приготовлением.
- Храните продукты в прохладном темном месте. Свет разрушает большинство витаминов.
- Храните соки в закрытых контейнерах.
- По возможности не мойте рис перед тем, как его варить.
- Готовьте овощи в минимальном количестве воды.
- При приготовлении бобовых, зелени и овощей не добавляйте в воду питьевую соду: она разрушает тиамин (витамин В₁).
- Постарайтесь лишний раз не разогревать пищу в микроволновой печи: при этом разрушается большое количество фолиевой кислоты (витамина В₉).
- Помните, что в жирах содержится витамин А. Поэтому если вы выбираете нежирное молоко или йогурт, убедитесь, что они обогащены этим витамином.
- Кипячение молока в течение продолжительного времени сокращает количество витамина В₁₂. Но и сырое молоко пить опасно: предпочтительнее пастеризованное или стерилизованное.



Салаты лучше не делать впрок, поскольку витамины разрушаются, а бактерии, которые неизбежно попали в блюдо в процессе его приготовления, напротив, размножаются.



САЛАТ С ВЕТЧИНОЙ И НЕКТАРИНАМИ

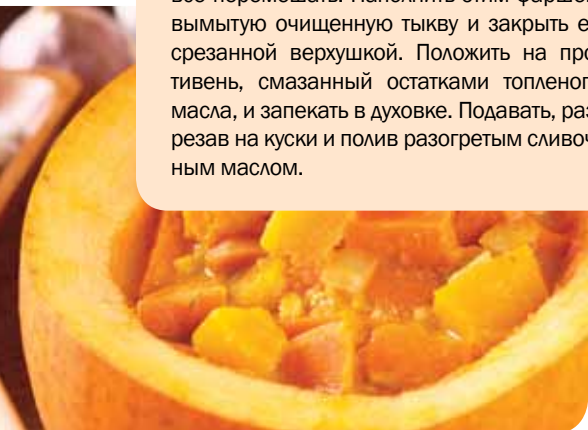
150 г ветчины, 2 нектарина, 200 г сельдерея черешкового, 2 ст. ложки проростков пшеницы, 1/2 стакана ряженки, 2 ст. ложки абрикосового сока, сок 1/2 лимона, 1 веточка свежей мяты, молотый перец и морская соль по вкусу

Сельдерей очистить, вымыть и нарезать тонкими колечками. Проростки пшеницы промыть холодной водой и дать воде стечь. Из нектаринов удалить косточки и нарезать плоды дольками. Ветчину нарезать кубиками. Соединить все ингредиенты в салатнице. В отдельной посуде приготовить соус: влить в ряженку абрикосовый и лимонный соки, поперчить, посолить и тщательно все перемешать. Заправить салат соусом, как следует все перемешать и поставить в холодильник на 15 мин. Перед подачей на стол украсить листочками мяты.

ТЫКВА, ФАРШИРОВАННАЯ КИЗИЛОМ И ОРЕХАМИ

1 некрупная тыква, 100 г кизила без косточек, 100 г очищенных грецких орехов, 50 г репчатого лука, 70 г сливочного масла, 20 г топленого масла, корица и соль по вкусу

Верхушку тыквы срезать, мякоть отделить от семян и мелко нарезать. Добавить нарезанный и обжаренный на топленом масле репчатый лук, измельченный кизил, толченые грецкие орехи, соль и корицу и хорошо все перемешать. Наполнить этим фаршем вымытую очищенную тыкву и закрыть ее срезанной верхушкой. Положить на противень, смазанный остатками топленого масла, и запекать в духовке. Подавать, разрезав на куски и полив разогретым сливочным маслом.

**ТАЙСКИЙ САЛАТ**

200 г отварного куриного филе, 200 г листового салата, 1/3 часть плода помело, 100 г сыра пармезан, 1 горсть толченых грецких орехов, майонез для заправки, соль по вкусу

Куриное филе нарезать кубиками или соломкой. Листья салата порвать на небольшие кусочки. Сыр натереть на крупной терке. Помело очистить от кожуры и разделить на дольки. Каждую дольку очистить от пленки и семечек, мякоть нарезать соломкой. Соединить все ингредиенты, посолить и заправить майонезом. Рекомендуется подавать с сухариками из белого хлеба.

**ВИТАМИННЫЙ ДЕСЕРТ**

1 кг фейхоа, 1 кг сахарного песка, 200 г очищенных грецких орехов

Плоды фейхоа вымыть, обдать кипятком, насухо вытереть и измельчить миксером или пропустить через мясорубку. Получившуюся массу смешать с сахарным песком. Затем добавить измельченные орехи и еще раз тщательно все перемешать. Уложить в стерилизованные банки и закрыть крышками. Хранить в прохладном месте.



Плоды фейхоа чрезвычайно богаты аскорбиновой кислотой, а по количеству входящего в их состав йода вполне могут соперничать с рыбой и другими морепродуктами. Причем в этом тропическом фрукте содержатся водорастворимые соединения йода, которые великолепно усваиваются человеческим организмом.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	1
Сухая кожа	2
Жирная кожа	4
Чувствительная кожа	6
Увядающая кожа	8
Классический массаж лица	10
Азбука загара	12
Сухие волосы	14
Жирные волосы	16
Перхоть (себорея)	18
Если волосы выпадают	20
Позаботимся о руках	22
Лебединая шея	24
Прекрасные глаза	26
Нам не нужен целлюлит	28
Как обрести красивую фигуру	30
Здоровый позвоночник	34
Плоскостопие: ловушка для Золушки	36
Поговорим о варикозе	38
Метеозависимость	40
Боремся с бессонницей	41
Это страшное слово «стресс»	42
Скорая помощь при стрессе	43
Расслабляемся и снимаем мышечные зажимы	44
Точечный массаж лица	46
Сезонная хандра	48
Быть или не быть злоюкой?	50
Что такое комплекс неполноценности и как с ним бороться	52
Рациональное питание	56

УДК 613.2
ББК 53.230
П 26

«Семейная энциклопедия здоровья»

Первушина Елена Владимировна

ЖЕНСКИЕ СЕКРЕТЫ

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Научно-популярное издание

Ответственный редактор *И. Беличева*. Художественный редактор *Ю. Прописнова*
Технический редактор *Е. Траскевич*. Корректор *Е. Волкова*
Верстка *И. Берковской*
Руководитель проекта *А. Галль*

ISBN 978-5-367-02806-5

© ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015

Первушина Е.

П 26 Женские секреты: Красота и здоровье / Елена Первушина. — СПб. : ЗАО «Торгово-издательский дом «Амфора», 2015. — 62 с. : ил.